

# Sömn

Anhörigas hälsa

## Sov gott!



Sömn är ett av våra grundläggande fysiologiska behov. Vi behöver alla sova för att vår kropp och hjärna ska få återhämta sig och bearbeta intryck. Det blir lättare att klara av stress och påfrestningar om vi sover bra på natten. Sömn kan också minska risken för att drabbas av olika sjukdomar.

Många människor upplever sömnsvårigheter. Oftast är det inget du behöver oroa dig för. Det är inte farligt att då och då få för lite sömn. Men om mönstret upprepar sig natt efter natt och du blir trött, mår dåligt och känner att du fungerar sämre i vardagen, då kan du behöva hjälp med att förbättra din sömn.

Läs mera om sömn och sömnsvårigheter: [Sömnen är viktig för din hälsa.](#)

Här kan du också lyssna till en föreläsning med Mirjam Ekstedt om sömn och återhämtningsstrategier för anhöriga [Sömn och återhämtningsstrategier](#) .