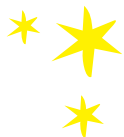


När ska du söka hjälp?



Sök hjälp om du:

- under en längre tid haft svårt att somna när du lagt dig, det vill säga om det tar mer än 30 minuter innan du somnar.
- vaknar flera gånger per natt, minst tre till fem gånger, och får svårt att somna om.
- är extremt trött under dagen.
- upplever att sömnsvårigheterna gör att det är svårt att hantera vardagen.

Receptbelagda sömnmedel kan ibland behövas under en kortare period.

Har du fler frågor om sömn kan du kontakta din vårdcentral.



Sömn

för Liv & Hälsa

