

Citera så här: Norell (2025) Utdrag från kommande diktsamling. Sömn och Hälsa, 13, s. 75–78. <https://doi.org/10.59526/soh.13.88318>

Utdrag från kommande diktsamling

Annika Norell, docent i psykologi & leg psykolog, Örebro universitet

När Annika inte forskar om sömn eller undervisar om sömn så skriver hon dikter om sömn. Huruvida detta är ett utslag för enkelspårighet eller passion kan diskuteras. Nedan följer ett utdrag ur hennes kommande diktsamling som tar sin inspiration från de frågor om sömnproblem och råd om sömn som människor skriver på internetforumet Flashback.

Rubriker kl 03:40-07:49 från www.flashback.org

*Har ni några tips till nån som sköter allting rätt
men ändå inte kan sova?*

Svårt att komma till ro och sova om nätterna

Svårt att få rätt mängd sömn

Väldigt dålig sömn

Sömnbekymmer

Sömnproblem

Sömnproblem som kommer och går

Flera års sömnproblem

Tidskriften Sömn och Hälsa. ISSN: 2003-234X; e-ISSN: 2003-2501

Copyright: © 2025 Norell A.

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited and the license is stated. <https://doi.org/10.59526/soh.13.88318>

Ångest och sömnproblem

Grava sömnproblem

Grova sömnproblem

Sömnproblem från Helvetet

Kan inte sova en hel natt

Kan inte sova längre

Kan inte sova alls

Kan fan ALDRIG sova nuförtiden

Min dåliga sömn har totalt förstört min hjärna

Min sömnlöshet driver mig till vansinne

Extrema sömnproblem förstör mitt liv

Insomni tar livet av mig

Finns det nånting man kan sova på?

Medicin mot sömn?

Ickeberoende substans att sova på?

Bästa sömnmedlet eller sömnrutinen?

Hjälp med sömn

Hjälp med min sömn

Kan inte sova! Hjälp!

Tidskriften Sömn och Hälsa. ISSN: 2003-234X; e-ISSN: 2003-2501

Copyright: © 2025 Norell A.

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited and the license is stated. <https://doi.org/10.59526/soh.13.88318>

Råd kl 08.03-16:30 från www.flashback.org

Hur lever du ditt liv egentligen?

Rör på dig ät nyttigt lägg dig samma tider

ät inte på kvällen ät kiwi på kvällen

gå ut på dagen undvik stimulans

undvik skärmar ha på tvn

lyssna på poddar ha det tyst

ha en extra filt ha det svalt

få ordning på ditt liv

byt jobb skaffa ett jobb

skaffa barn skaffa barnvakt

så ska du se att du sover när du kan

meditera slappna av

motionera skaffa mål

tänk inte tänk på något annat

Ändra alla vanor och kom ihåg

att sömnproblem inte är hela världen

Undran

Fattar dom inte

jag gör vad som helst

så länge det funkar

nu på en gång

Kontakt: Annika Norell, annika.norell@oru.se

ORCID

Annika Norell: <https://orcid.org/0000-0003-2008-0784>

Datum för inskick: 2025-01-19

Datum för accepterande: 2025-01-20

Datum för publicering: 2025-03-12