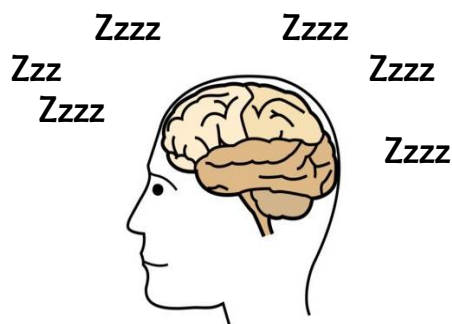
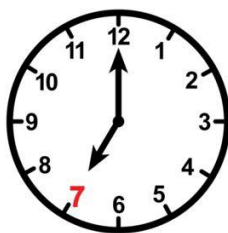


Sömn behövs för att min kropp och min hjärna ska få återhämta sig och bearbeta intryck. När jag sover på natten klarar jag lättare av stress och påfrestningar under dagen.



Sömnsvårigheter är mycket vanligt bland personer med funktionsnedsättningar. Det kan till exempel handla om problem med att kunna varva ner.



Stänger jag av datorn kl 19.00 får min hjärna möjlighet att varva ner innan sovdags, då blir det lättare för mig att somna.

Somnar jag snabbare får jag fler timmars nattsömn vilket gör att jag blir piggare på dagen och orkar mer.