

Jag sover bättre och oroar mig mindre sedan jag började med yoga, säger Ulrika Karlsson.



Hon brukade vakna ledsen, arg och outsövd. **Nu hjälper yogan** Ulrika att varva ner.

TEXT EVA OLSSON FOTO ANTON SVEDBERG

Ulrika bröt sin onda sömncirkel

Sömnrörningarna växte fram successivt redan under tonåren för Ulrika Karlsson, 41-årig yoga- och forskollärare från Bromma.

– Jag fick allt svårare att somna på kvällen. Jag hade svårt att gå ner i varv och låg och funderade. När jag väl somnat var jag lättväckt och hade svårt att somna om. Så småningom började jag också vakna allt tidigare på morgnarna. Och när jag vaknat kände jag mig arg och ledsen över att jag var så outsövd.

Sömnen kändes yttlig och orolig och Ulrika drömde mycket mardrömmar.

– Jag var fixerad vid min dåliga sömn, hela mitt liv kretsade kring detta. Det blev som en ond cirkel.

1990 SÖKTE HON LÄKARE för första gången, 19 år gammal.

– Jag fick höra att ”du är så ung, det där går över”. Men det gjorde inte det. När det var som värst sov jag bara en kvart varje natt. Jag visste inte hur jag skulle orka med dagen och livet. Till slut blev jag sjukskriven för utbrändhet och depression i flera omgångar, som mest i två år. Mitt i alltihopa ville min man skiljas och jag blev ensam med två barn varannan vecka.

Ulrika har provat det mesta.

– Jag har ätit flera sorters sömn- och insomningstabletter, men tycker inte att jag fått någon större hjälp av dem. Jag har också gått i ljusbehandling, kognitiv terapi och deltagit i en speciell sömngrupp på vårdcentralen.

Förutom terapin, tycker Ulrika att hon haft största nytta av yoga. Hon utbildade sig till yogalärare redan 1996-97.

– Men det var först i samband med min utbrändhet som jag började använda den som en del av min egen behandling. Jag lärde mig att slappna av och andas rätt, vilket minskat min oro och förbättrat min sömn.

I DAG GÅR ULRIKA UPP klockan sex varje morgon och gör ett timplångt yogapass innan barnen vaknat.

– Jag sover 5–6 timmar per natt. Tillsammans med yogan ger det mig tillräckligt med energi för att jag ska klara dagen. Numera känner jag mig inte bara pigg, utan också stark och levande.

Ulrika har nu vidareutbildat sig till medicinsk yogaterapeut och hjälper andra människor som har besvär med exempelvis sömnlöshet och värk.

– Nu lever jag min dröm! ✘

Tysta snarket 