

10 GODE RÅD OM SØVN

Vi har samlet en række gode råd, der muligvis kan hjælpe på din søvn. Det er ikke alle, der nødvendigvis vil virke for dig, så den bedste måde at gribe det an på er, at du forsøger dig i en periode og ser, om du synes, det gør en forskel.

1. Undgå koffein (kaffe, the, cola mv.), alkohol, cigaretter, store sukkermængder og større måltider op mod sengetid
2. Vær fysisk aktiv i løbet af dagen og mere inaktiv hen på aftenen
3. Sørg for at spise sundt og få frisk luft og sollys i løbet af dagen
4. Skab en fast søvnramme, hvor du arbejder på en god og regelmæssig rytme med faste sovetider på naturlige sovetidspunkter (dette inkluderer at gå i seng og stå på samme tidspunkter - også i weekender og ferier)
5. Skab et godt sovemiljø:
 - Ingen støj (det kan være en idé med ørepropper)
 - Ingen skærme (hverken tv, computer eller telefon - heller ikke op til sengetid)
 - Frisk luft i rummet
 - Mørklægning af rummet (gode gardiner eller en maske kan være en idé)
 - En god rumtemperatur
 - Sørg for, det er et dejligt rum at være i ift. indretning, oprydning og rengøring
 - Sørg for en god seng med en god pude og dyne, så du ligger behageligt
 - Overvej forskellige hjælpemidler, der måske kunne hjælpe dig med at ligge bedre

6. Undgå at sove (for meget) i løbet af dagen
7. Sov i din seng og undlad at bruge den til at være i i løbet af dagen
8. Hvis du vågner om natten, så undlad at tænde lys og kigge på skærme

9. Lav beroligende ting op til sengetid - tag et bad, læs en bog, gør noget rart
10. Træn mindfulness- og afspændingsteknikker, som du kan bruge til at hjælpe dig med at falde i søvn. Disse kan nemlig også bruges, hvis du vågner om natten. Det kan også være, afstressebde og beroligende musik kan hjælpe

