



GODE RÅD OM SØVN

- 1.** Sov kun så meget som nødvendigt for at du føler dig frisk næste dag. Stå op til en fast tid hver dag, uanset hvor meget, du har sovet. Sover du for længe, må du gå senere i seng den næste dag.
- 2.** Stå op på samme tidspunkt hver dag, syv dage om ugen
Det påvirker det biologiske ur, således at der kan dannes cortisol (stresshormon) om dagen og melatonin (søvnhormon) om natten.
- 3.** Motioner regelmæssigt
Motion gør det lettere at falde i søvn og forbedrer søvndybden. Undgå dog at motionere kraftigt de sidste timer før sengetid.
- 4.** Sænk temperaturen i soveværelset. Gerne til mellem 15-18 grader.
- 5.** Sørg for at dit soverum er behageligt og fri for lys og larm – Selv larm som ikke vækker dig, kan forstyrre din søvn. Ørepropper kan være en god ide.
- 6.** Sengen skal kun bruges til sex og søvn. Lav ikke sengen om til din arbejdsplads.
- 7.** Spis regelmæssige måltider og gå ikke sulten i seng
Sult kan forstyrre søvnen. Et lille måltid, især kulhydrater, kan forbedre søvnen, men undgå større måltider.
- 8.** Undgå for rigeligt indtag af væske om aftenen
Mindre væskeindtagelse om aftenen vil nedsætte behovet for nattevandringer til badeværelset.
- 9.** Nedsat koffeinindtaget om aftenen
Kaffe, te, cola og chokolade kan medføre besvær med at falde i søvn, opvågninger om natten og overfladisk søvn.
- 10.** Undgå alkohol om aftenen
Selvom alkohol kan hjælpe til, at du falder i søvn om aftenen, vil det medføre opvågninger midt på natten, når alkoholen er ude af kroppen.
- 11.** Drosel ned i god tid. Læs en bog, men se ikke tv fra sengen.
- 12.** Prøv at undgå at ryge om natten, når du er vågen
Nikotin virker stimulerende. Prøv derfor at undgå at ryge, når du vågner midt om natten.
- 13.** Tag ikke dine problemer med i seng

Prøv at arbejde med dine problemer og planlægning af næste dags aktiviteter tidligere på aftenen. Skriv evt. en liste med dine tanker og læg den i et andet rum.

14. Undgå at anstrenge dig for at falde i søvn

Du kan ikke beslutte dig for at falde i søvn. Hvis du ikke kan sove, er det bedre at tænde for lyset, forlade soveværelset og gøre noget andet. Vend tilbage til sengen, når du er træt.

15. Kig ikke på uret hvis du vågner om natten. Vend det evt. væk.

16. Undgå at sove om dagen

Hvis du tager et hvil om dagen, må du gå senere i seng, idet kroppen kun har brug for en bestemt mængde hvile.

17. Undgå regelmæssig brug af sovemedicin. Det kan ved langvarigt brug forstyrre søvnen og løser ikke søvnproblemerne.

18. Lær evt. en afspændingsteknik og brug dem til at falde i søvn eller hvis du vågner om natten.

19. Lyt til noget beroligende musik når du skal sove, men sørg for at det slukker af sig selv.

Nogle kan have glæde af søvnrestriktion

Ved søvnrestriktion nedsættes den tid, personen er vågen i sengen. Personer med søvnløshed forsøger at opholde sig længere tid i sengen for at råde bod på problemet, hvilket blot forværrer tilstanden. Det vil ofte medføre, at personen netop ikke udvikler tilstrækkelig træthed til at kunne sove. Hvis en person sover fem timer om natten, men opholder sig otte timer i sengen, anbefales det at personen kun opholder sig i sengen i fem timer.

Tidspunktet for hvornår personen står op fastholdes, mens tidspunktet for, hvornår personen går i seng, flyttes frem. Når søvnen bliver bedre, flyttes tidspunktet for, hvornår personen går i seng langsomt tilbage med 15 minutter hver uge. Det anbefales, at undgå at sove længe om morgenen og at undgå "powernap" i løbet af dagen. Hvis det ikke helt kan undgås at sove midt på dagen, afkortes nattesøvnen tilsvarende.

Hvis der er behov for yderlige råd og vejledning opfordres du til at aftale en konsultation hos mig.