

Gode råd til sundere søvnvaner

Gode søvnvaner – også kaldet søvnhygiejne – kan handle om adfærdssændringer, der gør det lettere at falde i søvn. I denne pjece har vi samlet en række gode råd, der kan give dig sundere søvnvaner.

Angsten for ikke at kunne falde i søvn forstærker ofte søvnproblemer og kan være nok til at holde dig vågen. Sengen kan på den måde hindre søvnen. Det er ikke unormalt at sove dårligere i en periode.

GODE RÅD OM SØVN

Følg disse råd for at få sundere søvnvaner:

- Sørg for en regelmæssig døgnrytme. Gå i seng samme tid hver aften og stå op samme tid hver morgen, også selvom du ikke har sovet særlig meget. Regelmæssighed fremmer gode søvnvaner.
- Hav et regelmæssigt ritual omkring sengetid; børst tænder, luft ud, tag nattøj på, gå i seng og sluk lyset og så videre.
- Sørg for, at din seng er god at sove i.
- Hold en behagelig temperatur i soveværelset – ikke for varmt og ikke for koldt.
- Brug et mørkt gardin, så sollys eller gadelamper ikke vækker dig.
- Sørg for, at der er så stille som muligt i soveværelset.
- Stå op, hvis du ikke kan falde i søvn, eller hvis du vågner. Stå især op, hvis du begynder at blive irriteret. Forsøg at undgå at stresse over, at du ikke kan sove. Ofte sover man mere, end man tror. Sæt dig i en stol og læs i en bog eller et blad eller gæt en kryds og tværs eller lignende. Gå i seng igen, når du føler dig søvnig.
- Hvis du ikke kan sove på grund af spekulationer, kan det være en god idé at skrive dem ned.
- Gå ikke sulten eller overmæt i seng.
- Drik ikke kaffe, te og cola om aftenen. Koffein kan bidrage til søvnbesvær, da det kvikker op.
- Undgå alkohol før sengetid. Selvom alkohol hjælper nogle til lettere at falde i søvn, så påvirker det søvnkvaliteten i negativ retning og gør én træt næste dag.
- Brug kun sengen til søvn (og sex). Begræns sengetiden til de timer, hvor du sover – i gennemsnit sover man 7-9 timer. Mange vågne timer i sengen kan fastholde søvnløsheden og vænner kroppen til at være vågen i sengen.
- Se ikke på computer, tv, mobiltelefon og så videre i soveværelset. Deres lys gør dig vågen.
- Dyrk gerne motion i løbet af dagen, men undgå hård motion efter klokken 20.
- Undgå at sove midt på dagen. Selv en kort lur kan gøre det sværere at falde i søvn og sove natten igennem.
- Gå i seng, hvis du er træt. Undgå at falde i søvn på sofaen foran tv'et.
- Hvis du vågner om natten, så undlad at kigge på vækkeuret. Det udløser ofte tanker og stressreaktioner. Mennesker med søvnforstyrrelser sover bedre uden tidspres.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Søvncenter Nord – Sekretær
Tlf. 97 66 27 11 – tryk herefter 1
Mandag – fredag 8.00 – 14.00

Søvncenter Nord – Sygeplejersker
Tlf. 97 66 26 26
Mandag: Lukket
Tirsdag 8.30 – 9.30
Onsdag – fredag 8.00 – 9.00