

Råd om god søvnhygiene

God søvn er noe alle ønsker. Søvn reguleres av tre faktorer:

- Søvntrykk
- Døgnrytme
- Aktiviteter på dagtid

Her er råd om hvordan du kan styrke søvnkvaliteten ved å påvirke de tre faktorene.

Ta vare på oppbygget søvntrykk

Unngå å sove på dagtid. Hvis vi sover på dagen, reduseres søvntrykket vi bygger opp når vi er våkne. Forsøk derfor å holde deg våken selv om du er trett (unntak ved lengre bilkjøring når du bør ta en sovepause). Hvis du likevel må sove, forsøk å begrense det til 20 minutter.

Bevar god døgnrytme

Vær utendørs i dagslys i minst en halv time hver dag. Å være litt ute i dagslys hver dag er viktig for døgnrytmen. Det aller beste er å være ute i dagslyset tidlig på dagen.

Sov til faste tider og stå opp til samme tid hver dag – også i helgene. Å stå opp til samme tid, uavhengig av hvor mye du har sovet eller hvordan du føler deg, styrker døgnrytmen. Å ta igjen tapt søvn ved å sove lengre i helgene, gjør ofte ondt verre.

Reduser aktivering om kvelden og natten

Vær sparsom med koffeinholdig mat og drikke. Koffein (kaffe, te, brus/cola og sjokolade) bidrar til at vi bruker lengre tid på å sovne inn eller våkner oftere om natten. En kopp kaffe virker aktiverende i mange timer etter at vi har drukket den.

Unngå et tungt måltid om kvelden. Et kraftig måltid et par timer før sengetid kan gi problemer med søvnen. Unngå også sjokolade og mye sukker. Samtidig bør vi ikke gå sultne til sengs.

Ikke trim like før sengetid. Regelmessig fysisk trening kan på sikt gi dypere søvn, men trening like før sengetid gjør oss mer aktivert. Avslutt derfor treningen i god tid før sengetid. Det gir et fornuftig fall i kroppstemperatur som er forenlig med søvn.

La dagen få en god nedtoning. Ta ikke å ta med deg bekymringer til sengs. Sett av tid til å gå igjennom dagens gjøremål, eventuelt planer for morgendagen. Skriv heller ned problemer du kommer på, slik at du kan ta opp tråden dagen etter. Dukker det opp problemer om natten du ikke greier å la være å tenke på, så stå opp og skriv dem ned, slik at du kan gripe fatt i dem senere.

Ikke bruk soverommet til andre aktiviteter. Sengen bør forbindes med søvn (eller seksualitet), og ikke med jobb, sosiale medier, mobiltelefon, PC eller nettbrett.

Sørg for mørke, ro og moderat temperatur på soverommet. Bruk eventuelt maske og ørepropper.

Ta deg et varmt bad. Et varmt bad kan virke beroligende, gjerne et par timer før leggetid slik at kroppen rekker å nedjustere kroppstemperaturen til best mulig sovetemperatur.

Legg deg for å sove bare når du føler deg søvnig og klar for å sove. Mange som har søvnproblemer går tidlig til sengs i håp om å få nok søvn. Vent til kroppen forteller deg at du er søvnig. Hvis du går til sengs når du er søvnig, er sjansen større for at du faktisk sovner og at søvnen blir dypere.

Ikke bruk alkohol som sovemiddel. Alkohol gir vanligvis en mer urolig og overfladisk søvn, og flere oppvåkninger om natten.

Ikke avlys aktiviteter dagen etter. Etter en dårlig natt er det fristende å avlyse dagens gjøremål, særlig hvis du føler deg i dårlig form og er bekymret for om du vil mestre krevende oppgaver. Det beste er likevel å gjennomføre det du har tenkt å gjøre. De fleste erfarer at dårlig søvn vanligvis ikke påvirker hvor godt de presterer. Det er viktig at søvnproblemene ikke får bestemme over hverdagen din. Da blir det bare vanskeligere å få sove til natten.