

## Søvnhygiejne

### Tips til en god nattesøvn

- Stabil døgnrytme, hvis muligt gå i seng og stå op på samme tid hver dag.
- Løs dilemmaer før du går i seng, lav en to-do-liste for i morgen eller en liste over ting du bekymrer dig om, så du kan klare tankerne. Undgå stressende situationer og samtaler kort før sengetid.
- Undgå at sove i løbet af dagen og at blive sent oppe. Hvis din døgnrytme allerede er byttet om, så lav en plan med din læge for at få din døgnrytme tilbage til normal.
- Din seng er kun til søvn og sex: Gør det til en vane at se på din mobil, TV, spise, læse, bruge computer i et andet rum, ved et bord eller i en sofa. Lær din krop, at gå i seng er for at sove.
- Vær komfortabel: Gør dit soveværelse/seng til et rart sted at være. Vælg puder og sengetøj der giver dig en god fornemmelse.
- Giv dig selv en beroligende rutine omkring sengetid: Læs en bog i stilhed eller tag et varmt bad. Prøv at lave nogle afslapningsøvelser.
- Slap af: Gør dig klar til at gå i seng mindst en time før sengetid. Få ro i dine omgivelser og i dine tanker. Når du er i sengen, så fokuser dine tanker omkring dejlige oplevelser eller aktiviteter, der giver glæde. Eventuelt også fremkalde beroligende billeder for det indre øje. For eksempel en strand, skov eller andet.
- Undgå stimulanser inden sengetid: en kop varm kakao eller kaffe, et par smøger eller søde sager lyder måske rart inden sengetid, men det kan også gøre det sværere at falde i søvn. Hvis du har problemer med

fordøjelsen (fx sure opstød, oppustet mave), så kan sene måltider og stærk mad måske give problemer med maven og holde dig vågen.

- Kend din medicin: spørg din læge, hvilke præparater der kan påvirke søvn.

### Ting man skal undgå, hvis man har søvnbesvær

- Koffein: lad være med at drikke kaffe, the, cola etc. om aftenen eller drikke store mængder koffeinholdige drikke i det hele taget i løbet af en dag. Koffein kan holde dig vågen og bør ikke drikkes efter kl. 14.
- Alkohol: undgå at drikke alkohol inden sengetid.
- TV og bøger: hvis du skal se TV eller læse en bog, så lad være med at se noget/læse noget, der holder dig vågen. En god bog eller en TV-serie du har set før kan hjælpe. Undgå at se noget med folk der skændes, cliffhangers, vold og barske dokumentarudsendelser.
- Internet: undgå at surfe på internettet/tjekke sociale medier i sengen. I stedet for at blive søvnløs vil din hjerne stimuleres og holde dig vågen.
- Fysisk aktivitet/træning: lad være med at stå ud af sengen for at lave fysisk træning, selv hvis du ved, at fysisk træning vil gøre dig træt. Fysisk aktivitet kan stimulere hjernen og kroppen. Hvis du træner meget, så dyrk motion eller gå i fitnesscenter i løbet af dagen.
- Bliv i sengen: lad være med at blive i sengen, hvis du ikke kan sove. Stå op og lav noget afslappende, indtil du er søvnløs.