

Søvnbesvær – gode råd

- Sørg for en regelmæssig døgnrytme. Stå op samme tid hver morgen, også selvom du ikke har sovet ret meget, også i weekenden.
- Sørg for at have en god seng, der passer til dig. Hold soveværelset i en behagelig temperatur og luft godt ud.
- Brug et mørkt gardin, så sollys og gadelamper ikke generer dig.
- Tag ikke en middagslur og undgå at falde i søvn foran TV'et. Gå i seng, hvis du er træt.
- Sørg for at få motion hver dag, dog ikke de sidste 3 timer før sengetid.
- Undgå større kaffeforbrug. Undgå koffeinholdige drikke som kaffe, te og cola om aftenen. Undgå alkohol om aftenen.
- Hav ikke computer, mobiltelefon og lignende i soveværelset.
- Sluk lyset straks, når du går i seng.
- Forsøg med forskellige afspændingsteknikker eller lyt til stille, beroligende musik, som du kan lide. Hav evt. et apparat, som slukker af sig selv efter en vis tid.
- Hvis du ikke kan sove, eller hvis du vågner og ikke kan falde i søvn igen, så stå op. Prøv at lade være med at stresse over, at du ikke kan sove. Glæd dig over, at der er flere timer, til du skal op. Læs en bog (ikke for spændende), gæt en kryds og tværs el. lign. Når du føler dig søvnig, kan du gå tilbage til sengen igen.