



# SOV GODT – 10 GODE RÅD

## 1. Faste sengetider

Gå i seng og stå op på samme tidspunkt hver dag

## 2. Lys/mørke

Få to timers dagslys. Bedst først eller midt på dagen.

## 3. Skærme

Sluk skærme 1 time før sengetid – PC, IPad, telefon, TV m.fl.

## 4. Undgå at tage bekymringer med i seng

Skriv dem ned eller lav vejtræknings- eller afspændingsøvelser.

## 5. Begræns tiden i sengen

Undgå at arbejde, se tv, besvare e-mails, SMS m.m. i soveværelset.

## 6. Undgå koffeinholdige drikke, alkohol og nikotin

Opkvikkende drikke kan gøre det sværere at falde i søvn og give kortere søvn.

## 7. Læg an til søvn 1 time før sengetid

Rutiner og ritualer hjælper hjernen og kroppen med at forberede sig på sengetid.

## 8. Gå ikke sulten eller overmæt i seng

Undgå store mængder energi og fedtrig mad før sengetid.

## 9. Et godt sovemiljø

Sov mørkt og køligt – gerne med mørklægnings-gardiner. Luft ud. Den anbefalede temperatur er 16-18 grader.

## 10. Motioner mindst 30 min. dagligt

Dyrk regelmæssig motion, og vær fysisk aktiv hver dag, men ikke 2 timer før sengetid.

# DE 10 SØVNRÅD

## Gode råd, hvis du har svært ved at sove

### 1. Faste sengetider

Gå i seng og stå op på samme tidspunkt hver dag, også i weekenden (+/- 1 time) – også selvom du først er faldet sent i søvn. En regelmæssig døgnrytme kan hjælpe dig til en bedre søvn.

Du må gerne tage en middagslur, men den skal ligge på samme tid hver dag og inden kl. 17. Luren kan være en powernap på 10-30 min. eller 1,5 time, så du får en hel søvncyklus.

Forlad soveværelset, hvis du ikke kan falde i søvn, fx efter 30 min. Foretag dig noget stilfærdigt (fx læs i en bog, hør en lydbog eller lyt til stille musik). Gå i seng igen, når du bliver søvning.

### 2. Lys/mørke

Dagslyset har betydning for din døgnrytme. Det anbefales, at du får to timers dagslys helst først eller midt på dagen. Ligeledes er det en god ide at dæmpe lyset om aftenen og sove i et mørkt rum, da dette er med til at regulere din døgnrytme.

### 3. Skærme

Sluk skærme 1 time før sengetid. Skærme inden sengetid kan påvirke din søvn negativt af flere grunde:

- Blåt lys: Skærme udsender blåt lys, som kan påvirke din døgnrytme. Det blå lys forstyrrer produktionen af melatonin, som er det hormon, der regulerer din søvn.
- Mental stimulation: Hjernen holdes aktiv og forhindres i at slappe af, hvilket kan gøre det sværere at falde i søvn.
- Udsættelse af sengetid: Du kan blive fristet til at blive længere oppe og dermed få mindre søvn.

### 4. Undgå at tage bekymringerne med i seng

Bekymringerne kan i sig selv være med til at holde dig vågen. Ideer til hvad du kan gøre:

- Du kan evt. skrive dine bekymringer ned inden sengetid og derved forsøge at lægge dem til side.
- Dybe vejrtrækninger: Dybe vejrtrækninger kan berolige dit nervesystem. Prøv f.eks. 4-7-8-metoden: Træk vejret ind i 4 sekunder, hold vejret i 7 sekunder og pust ud i 8 sekunder.
- Progressiv afspænding. Spænd op og spænd af i én muskelgruppe af gangen. Gennemgå hele kroppen på denne måde. Det kan få din krop til at slappe af og tankerne flyttes fra hovedet ned i kroppen.

### 5. Begræns tiden i sengen

Undgå at arbejde, se tv, besvare e-mails, SMS osv. i soveværelset. Din hjerne skal forbinde sengen med søvn. Sengen er som udgangspunkt kun til søvn og sex.

### 6. Undgå koffeinholdige drikke, alkohol og nikotin, da det forstyrrer søvnen

Opkvikkende drikke som kaffe, energidrikke eller cola kan gøre det sværere at falde i søvn og give kortere søvn. Alkohol og nikotin kan måske gøre det lettere at falde i søvn, men giver en urolig og afbrudt søvn.

### 7. Læg an til søvn 1 time før sengetid

Rutiner og ritualer hjælper hjernen og kroppen med at forberede sig på sengetid. Det kan være at tage et varmt bad, rydde op, smøre madpakke, lægge tøj frem til næste dag.

### 8. Gå ikke sulten eller overmæt i seng

Undgå store mængder energi og fedtrig mad før sengetid. Det kan afkorte søvnens længde. Du skal dog heller ikke gå sulten i seng. Hvis du er sulten, kan du med fordel spise et let måltid fx en banan.

### 9. Et godt sovemiljø

Sov mørkt og køligt – gerne med mørklægningsgardiner. Luft ud. Den anbefalede temperatur er 16-18 grader. Indret soveværelset, så det er et rart og roligt sted at sove og med en god seng.

Undgå forstyrrelser i soveværelset. Læg fx mobiltelefonen udenfor soveværelset, eller slå lydløs til.

### 10. Motioner mindst 30 min. dagligt, men ikke to timer før sengetid

Dyrk regelmæssig motion, og vær fysisk aktiv hver dag. Det fremmer en naturlig træthed. Man skal dog ikke træne for tæt på sengetid, da det kan gøre det sværere at finde ind i søvnen.

Gå ikke i panik, hvis du kæmper med dårlig søvn. Det er naturligt at vi af og til sover dårligt og din krop er stærk. Der er hjælp at hente, hvis du kæmper med dårlig nattesøvn over en længere periode.