

Góðar svefnvenjur

Leiðir til að bæta svefn

• Reglulegur svefntími

- » Reyndu að hafa reglu á svefninum. Farðu alltaf á fætur á sama tíma, jafnvel þó þú hafir sofnað seint eða sofið lítið nóttina áður.
- » Ekki liggja andvaka. Ef ekki gengur að sofna er gott að fara framúr og gera eitthvað annað, t.d. lesa. Farðu svo aftur í rúmið þegar þig syfjar á ný.
- » Forðastu blunda yfir daginn. Þó það sé freistandi að halla sér í smá stund á daginn eftir erfiða nótt þá er það alls ekki ráðlagt. Slíkt eykur aðeins vandamálið.

• Rólegheit að kvöldi

- » Slökun eða öndunaræfingar geta hjálpað þér að sofna á kvöldin.
- » Borðu reglulega og ekki fara svangur/svöng að sofa. Hungur getur truflað svefninn. Létt snarl á kvöldin getur verið skynsamlegt en forðastu þungar máltíðir rétt fyrir svefninn.
- » Stundaðu reglubundna hreyfingu. Reglubundin hreyfing eykur svefngæði. Forðastu þó mikla hreyfingu minna en þremur tímum fyrir háttatíma.
- » Ekki taka áhyggjurnar með þér í rúmið. Reyndu að finna þér tíma yfir daginn eða á kvöldin til þess að fara yfir verkefni næsta dags og hugsa um það sem gæti valdið þér streitu á svefntíma.

• Svefnherbergið

- » Hafðu hitastig í svefnherberginu sem þægilegast. Of heitt eða of kalt andrúmsloft getur truflað svefninn.
- » Raftæki í svefnherbergi geta truflað svefn (tölvur, sjónvarp, snjallsímar).

• Hvað ber að forðast?

- » Ekki sofa meira en þú telur þig þurfa til þess að vera orkumikil/ll daginn eftir. Það að sofa of mikið eða eyða of miklum tíma í rúminu verður oft til þess að svefninn er grynri og því verðum við þreyttari fyrir vikið.
- » Forðastu að drekka mikinn vökva á kvöldin. Tíðar salernisferðir á nóttinni trufla svefngæði.
- » Neyttu kaffeins í hófi. Ekki drekka kaffi eftir klukkan 16 á daginn og forðastu einnig aðra koffeinneyslu, t.d. gosdrykki og súkkulaði.
- » Athugaðu að áfengisneysla á kvöldin veldur grynri svefni og auknum líkum á að vakna endurtekið yfir nóttina.
- » Reykingar geta truflað svefn. Nikótín er örvandi og getur dregið úr svefngæðum.

Ef svefnlyf eru nauðsynleg er best að taka lágmarksskammt og í skamman tíma í einu (innan við tvær vikur).