

Goda sömnvanor

Nedanstående råd om att få en bättre sömn är inget annat än råd. Du kan prova dig fram och se vad som fungerar bäst för Dig.

- Sovrummet ska vara mörkt tyst och svalt ca 17-18 grader är bra.
- Drick inte kaffe, te, Coca Cola, energidryck senare än sex timmar före läggdags.
- Försök lägga dig vid regelbundna tider.
- Undvik tupplur mitt på dagen, och för lång huvudsömn (mer än 9 timmar)
- Försök ha en fysisk aktivitet varje dag. Cykling, promenad, simning, gympa etc
- Avsätt nedvarvningstid före sänggåendet. Se nedan
- Skapa fasta läggdagsrutiner.
- Gör avslappning eller tillämpad avspänning innan du somnar.
- Ta ett varmt bad ca 1 tim före läggdags.
- Ta en promenad på 20-30 min ca en och en halv timma före läggdags.
- Gå inte till sängs utan att vara sömning.
- Undvik hunger vid sänggåendet.
- Sockar på fötterna när du sover kan bidra till att kroppstempen sjunker och du sover bättre.
- Bara sömn och/eller sex i sängen, aldrig arbete, TV etc.
- Träna visualisering av stopptechnik för efterhängsna tankar.
- Gör en problemlista med lösningar och hänvisa till den.
- Om du inte somnar inom 15-20 minuter, gå upp och gör något annat en stund. T ex varm mjölk med honung.

Nedvarvning

- Minska tankar som innebär åtgärdsbehov
- Vila, läsa (skönlitt), promenera.
- Nöjesarbete utan några "måsten".

Sex bra sätt att förstöra sin sömn:

- Sov oregelbundet, gärna dagtid.
- Använd sängen till allt möjligt TV, arbete, äta etc
- Sov i en bullrig varm sovmiljö.
- Drick kaffe, te alkohol innan läggdags
- Använd en hård obekväm säng
- Var så fysiskt inaktiv som möjligt.