



God søvn påvirkes av mange faktorer.

Skriv ned hvor mange av disse tingene du har gjort den siste uka og vurder å gjør endringer i dine rutiner.

Ting som er kjent for å gjøre søvn værre

- ☐ Ta seg en lur / sove på dagtid
- ☐ Se på tv i senga
- ☐ Bruke skjermer i den siste timen før leggetid (f.eks pc, smarttelefon)
- ☐ Drikke koffeinholdige drikker (for eksempel te, kaffe, cola, energidrikker, kakao)
 - Hvor mange daglig?
 - Hvilket tidspunkt på dagen drakk du din siste koffeinholdige drikk?
(Prøv å unngå koffein etter kl 18)
- ☐ Å drikke alkohol (Alkohol fører typisk til forstyrret søvn)
- ☐ Spise et tungt måltid mindre enn 3 timer før leggetid
- ☐ Å bli værende i senga når du ikke får sove (Det er bedre å stå opp og gjøre noe avslappende og så prøve igjen siden)

Ting som er kjent for å forbedre søvn

- ☐ Regelmessig trening
 - Hvor mange ganger i uka? (Det er anbefalt å gjøre ihvertfall 3 x 30 min i uka)
 - Hvilket tidspunkt på dagen? (Det er best å ikke trene i de 3-4 siste timene før leggetid)
- ☐ Å sette av noe "bekymringstid" hver dag til å skrive ned tema som plager eller bekymrer deg, for så å bestemme seg for å la de bekymringene ligge til dagen etter
(Sørg for å gjøre dette minst en time før leggetid)
- ☐ Avspenningssøvelser (f.eks avspennende pusteøvelser, progressiv muskelavspenning)
- ☐ Å ha en avspennende leggerutine (f.eks ta et bad eller en dusj, lese en beroligende bok)
- ☐ Legge betingelsene til rette for søvn
 - Sørg for at soverommet er fullstendig mørkt (blendegardiner er billige og effektive)
 - Sørg for at madrassen og putene er komfortable (gjør senga til en attraktiv plass å være)
 - Sørg for at soverommet har rett temperatur (tenk som "Gullhår": ikke for varmt og ikke for kaldt)