



10 råd for bedre søvn¹

1. Rutiner er bra! Gå til sengs og stå opp til omtrent samme tid hver dag, også i helgene
2. Unngå å sove på dagtid (en powernap er greit)
3. Sørg for å få dagslys i minst 30 min hver dag, gjerne om morgenen
4. Unngå koffeinholdige drikker og alkohol for nær leggetid
5. Unngå klokken. Ikke se på klokken dersom du ligger våken, det bidrar til stress
6. Trening er nyttig, men unngå hard fysisk trening rett før leggetid
7. Sørg for et mørkt, stille og svalt soverom
8. Legg deg hverken sulten eller stappmett
9. Skjermfritt soverom. Unngå mobil, pc, nettbrett og TV rett før leggetid eller hvis du våkner om natten
10. Forsøk å løse eventuelle bekymringer på dagtid

Referanse:

1. Norsk helseinformatikk (2022-08-03) nhi.no/livsstil/livsstil/sovnforstyrrelser/sovnhygieniske-rad