

Gode råd om søvn:

1. Sov ikke om dagen – det ødelægger døgnrytmen.
2. Stå op senest kl. 8.00 på alle hverdage.
3. Max. 8-10 timers søvn for personer over 12 år. Det er individuelt, hvor mange timer man har brug for, men man kan blive træt af at sove for meget.
4. Fysisk aktivitet hjælper kroppen til at blive naturligt træt – motion i dagens løb eller en gåtur om aftenen giver god afslappelse i kroppen.
5. Et lille måltid inden sengetid får kroppen til at slappe af (uden sukker – det ”speeder”!).
6. Gå tidligst i seng kl. 20.00 (barn), kl. 22.00 (ung). Man skal være ordentligt træt, ellers ligger man bare og bliver frustreret over, at det er svært at falde i søvn.
7. Lav en god soveplads: højst 20 grader varmt, mørkt, god seng, hovedpude og dyne og ingen støj. Hav åbent vindue, hvis det ikke støjer udefra.
8. Skab et ”soveritual”: børste tænder, få læst historie, selv læse lidt (men ikke noget som er for spændende!).
9. Undgå andre aktiviteter i sengen, end at sove (sex er undtaget), f.eks. at se fjernsyn, computer lege og spise.
10. Stop med ”skærmtid” en time før man vil falde i søvn, da fjernsyn/computer/gameboy aktiverer hjernen, så det kan være svært at geare ned.
11. Når du ligger i sengen så koncentrer dig om dit åndedræt. Læg eventuelt en hånd på maven og fokuser på at hånden løfter og sænker sig - ligesom en ballon der pustes op. Når du opdager, at du tænker på noget andet, så vend tilbage til at fokusere på hånden og vejrtrækningen.