



### Drik ikke kaffe 4-8 timer før sengetid

Kaffe kan påvirke søvnen hos nogen mennesker i op til 12 timer, alt afhængigt af, hvor hurtigt den enkelte omsætter koffein. Husk, at også sort og grøn te, cola og energidrikke samt noget smertestillende medicin indeholder koffein. Prøv forsøgsvis helst at undgå koffein i fire uger – og drik herefter højst tre kopper før kl. 10 om formiddagen.

### Kvit smøgerne

Nikotin stimulerer nervesystemet og kan forstyrre søvnen både direkte og pga. abstinenssymptomer i løbet af natten. Rygere som stopper falder hurtigere i søvn og vågner sjældnere om natten.

Spis ikke større måltider og drik ikke store mængder 3 timer før sengetid En fyldt mave eller blære hjælper ikke på søvnen, det ved vi alle. Men noget varmt eller sødt (f.eks. varm mælk med honning eller en banan) kan nogle gange hjælpe.

### Undgå hård motion efter kl. 20

Hård motion stimulerer ligesom koffein og nikotin den del af nervesystemet, som er ansvarlig for stress og aktivitet. Det kan tage flere timer, indtil aktiviteten i nervesystemet aftager igen. Undgå derfor hård fysisk aktivitet mindst 2-3 timer inden sengetid. Aktivitet i løbet af dagen kan derimod være gavnligt.

### Indret dit soveværelse

Soveværelset skal helst kun bruges til at sove i, ikke som arbejdsværelse, fjernsynsstue eller andet. Soveværelset skal kunne mørklægges, og skal hverken være for varmt eller for koldt. Desuden skal der i soveværelset være så stille som muligt.

### Lav afslappende aktiviteter mellem dagens arbejde og sengetid

Vi sover tit dårligt, når vi prøver at gå i seng direkte efter computerarbejde med eks. læsning af mails eller planlægning af den kommende dag. Prøv at afslutte al arbejde og planlægning mindst to timer før sengetid og fyld tiden med behagelige og afslappende aktiviteter. Hvis du ikke kan slippe bekymringer eller tanker om kommende opgaver, så prøv at skrive dem ned, f.eks. i en dagbog, og læg den så væk igen.

Undgå skærme (tv, computer, tablet, smartphones) et par timer før sengetid Særligt det blå lys fra skærme hæmmer produktionen af hormonet melatonin og har i undersøgelser vist at forringe søvnkvaliteten. Kan skærmen ikke undværes findes flere programmer og/eller funktioner der fjerner det blå lys fra skærmen.

### Brug et regelmæssigt ”sengeritual”

En række af regelmæssige handlinger i den samme rækkefølge kan hjælpe med at forberede kroppen for søvnen. Ritualer skal ikke vare mere end 30 minutter og kan f.eks. bestå af: at gå rundt i huset og låse døren - drikke en kop varm mælk med honning – børste tænder – tage nattøj på - høre et stykke roligt musik – gå i seng og slukke lyset. Sengeritualer kan også indeholde et varmt fodbad, en afspændingsøvelse e.l..

### Kig IKKE på uret

At kigge på uret om natten udløser tit mange tanker (Eks: 'kl. er 3 – denne nat bliver helt gal igen') og reaktioner (stress). Drej vækkeuret så du ikke kan se klokken eller stil det udenfor døren.

### Væk kroppen

Dagslys om morgenen (også på en grå dag er dagslyset udenfor meget bedre end kunstigt lys) hjælper med at stabilisere døgnrytmen, og gør dig mere frisk og vågen og hjælper samtidig på stemningen. Hvis du ikke kan få lys (f.eks. om vinteren) kan du begynde dagen f.eks. med gymnastik til musik. Også dette hjælper til at få en god start på dagen.