

Søvnråd

Grunnlaget for god søvn legges ikke kun om kvelden, men er et resultat av valg og tiltak gjennom døgnet. Ved søvnevansker kan disse tiltakene hjelpe:

Om morgenen

- *Stå opp til samme tid hver dag:* Det kan være en krevende rutine å innarbeide, men bidrar til stabil døgn-rytme og søvnlengde over tid. For mye søvn / sen oppvåkning øker risikoen for at det oppdemmede søvnbehovet blir utilstrekkelig om kvelden, som igjen kan føre til innsøvningsvansker, dårligere søvnkvalitet, og forsinket døgnrytme.

På dagtid

- *Oppsøk dagslys:* Dagslys fremmer melatoninproduksjon om natten, og dagslys om morgenen forankrer døgnrytmen.
- *Vær fysisk aktiv:* Daglig fysisk aktivitet kan gjøre søvnen dypere. For godt voksne kan dette være spesielt viktig ettersom dårligere søvnkvalitet («lettere» søvn) er en naturlig aldersutvikling. Intens trening gir høyt fysiologisk stress i flere timer i etterkant og bør avsluttes minst 3-4 timer for innsøvn.
- *Avslutt inntak av stimulanter:* Stimulanter som koffein og nikotin har negativ effekt på søvnen. Vurder å unngå koffein fra midt på dagen (se detaljer i kapittel 12).
- *Unngå spontane høneblunder:* Høneblunder som ikke er innarbeidet, kan forskyve nattesøvn og døgn-rytme - spesielt de som varer lenger enn 20 minutter og går over i dypere søvn.

Om kvelden

- *Sett av tid til bekymringer og planlegging:* Unngå å bruke innsøvningsstid som bekymringstid. Sett av tid tidligere på kvelden til å skrive ned eventuelle bekymringer, løse problemer og å planlegge morgendagens aktiviteter.
- *Unngå å drikke mye væske om kvelden:* Det reduserer behovet for nattlige toalettbesøk.
- *Spis et lett måltid:* Både sult og overdreven metthetsfølelse kan forstyrre søvn. Et lett måltid med karbohydrater før leggetid kan gjøre det lettere å sovne og opprettholde søvn. Unngå tung og fet mat.
- *Reduser belysning og oppsøk beroligende aktiviteter:* Mørke og svak belysning stimulerer utskillelsen av melatonin. Unngå sterkt lys siste to timer for leggetid. Oppsøk beroligende aktiviteter som å høre på behagelig musikk eller lese en bok. God avstand til TV-en og bruk av blålysblokkerende briller (mer om dette i kapittel 17) reduserer lyseksposeringen.
- *Gjennomfør leggeritualer før beroligende aktiviteter:* Ved å gjennomføre tannpuss, klesskift, fjerning av sminke osv. i forkant kan man gå rett i seng når søvnigheten melder seg, og unngå reaktivering.

Ved innsøvningsvansker

- *Bruk beroligende tankedistraksjoner:* Grublerier, bekymringer og å se på klokken og regne ut hvor lite søvn man får, virker aktiverende. Søvn handler om å gi slipp. Teknikker som innsnevring av oppmerksomheten kan være nyttige, som å lese en mindre spennende bok, fokusere tankene på noe repetitivt som virker beroligende, eller bruke meditative teknikker til å rette oppmerksomheten mot pusten eller tyngdefølelsen av ulike kroppsdeler mot madrassen.
- *Stå opp hvis søvnen lar vente på seg:* Hvis man føler seg lys våken etter 15-20 minutter, kan det være bedre å stå opp og gå til et annet rom. Unngå lys eller bruk blålysblokkerende briller (også ved toalettbesøk). Gjør minst mulig, som å sitte i sofaen og fantasere om noe hyggelig og beroligende. Når man føler seg søvnnig, kan man legge seg igjen. Idealet er at minst 85-90 % av den totale tiden i sengen er effektiv søvntid.

Fysiske betingelser

- *Optimaliser soverommet for søvn:* Eksempler på tiltak er å fjerne forstyrrende lys- og lyd kilder, lydisolere døren, ha god madrass, komfortabel romtemperatur, god ventilasjon osv. Ørepropper kan brukes ved støy, partners snoring osv. Suset og vinden fra en vifte kan virke beroligende og kamuflere støy. Tykke gardiner og sovemaske stenger lys ute. Å bruke sengen til annet enn søvn og sex kan skape ubevisste forventninger som kommer i konflikt med søvn.