

Sömnråd

1. Minska ner på koffein: Undvik att konsumera koffeinhaltiga drycker som kaffe, te, energidrycker och läsk efter lunch. Överväg att byta till koffeinfria alternativ för att undvika att koffeinet påverkar din sömn.
2. Undvik alkohol: Även om alkohol kan få dig att somna snabbare, kan det försämra sömnkvaliteten och göra att du vaknar lättare under natten. Överväg att välja alkoholfria alternativ för att förbättra din sömn.
3. Var aktiv under dagen: Undvik att vara stillasittande under längre perioder och se till att du är fysiskt aktiv under dagen. Fysisk aktivitet och träning minskar stress, gör dig trött och förbättrar sömnkvaliteten.
4. Se till att få dagsljus under dagen. Dagsljuset hjälper hjärnan att balansera sömn och vakenhormon.
5. Skapa en buffert mellan dag och natt: Ge dig själv tid att varva ner någon timme innan du går och lägger dig. Skapa en avslappnande ritual av egentid eller spendera tid tillsammans med din partner för att främja avslappning och förbereda dig för sömnen.
6. Skapa en sömnavvänlig miljö: Se till att ditt sovrum är optimalt för sömn. Säkerställ att rummet har rätt temperatur, en bekväm säng, täcke och kudde. Eliminera störande ljud genom att använda öronproppar eller stänga dörren. Undvik också ljud- eller ljussignaler från mobiltelefonen genom att placera den med skärmen nedåt.
7. Använd avslappningstekniker: Om du har svårt att somna på grund av oro eller tankar, kan du prova att göra en kortfattad lista över dina bekymmer och planera att hantera dem under dagen istället. Ha papper och penna bredvid sängen för att skriva ner tankarna och släppa taget om dem. Du kan också lyssna på avslappningsövningar eller sövande ljud, som white noise eller naturljud, via appar som Spotify för att rikta uppmärksamheten mot något annat än dina bekymmer.
8. Undvik att ligga vaken i sängen: Om du inte kan somna inom ca 30 minuter, lämna sängen och gör något lugnt i ett annat rum, till exempel att läsa en tidskrift, lyssna på musik eller en podcast, tills du blir trött igen. Det är viktigt att koppla sängen till sömn och inte till att vara vaken och orolig.
9. Håll en regelbunden sömnrutin: Försök att gå upp vid samma tid varje dag, oavsett hur mycket du har sovit. Undvik att ta tupplurar under dagen, även om du känner dig trött. Att ha en regelbunden sömnrutin hjälper till att stabilisera din dygnsrytm och förbättra sömnkvaliteten.

10. Använd sömnbegränsning: Om du har svårt att få till sömnen kan du medvetet begränsa den tid du tillbringar i sängen. Börja med att sätta en kort och fast tid i sängen, till exempel fem timmar, räknat bakåt från den tid du ska gå upp. Öka gradvis tiden i sängen med 15-30 minuter varje vecka tills du når den tid du behöver för att sova ordentligt.
11. Hantera oro för sömnbrist: Oro för att inte få tillräckligt med sömn kan i sig skapa stress och förvärra sömnsvårigheterna. Kom ihåg att en dålig natts sömn i de flesta fall inte påverkar dig i större utsträckning än att du kan känna dig lite tröttare och prestera något sämre. Försök att acceptera detta och sänka kraven på dig själv för att minska stressen och oron, vilket kan underlätta sömnen.
12. Minska stress: Minska stressnivåerna under dagen för att förebygga sömnproblem. Stress kan påverka sömnen negativt, så försök att hantera stressen genom avslappningstekniker, regelbunden fysisk aktivitet och att ta hand om din mentala hälsa.
13. Lär om en god känsla för sömn: Om du har haft perioder av dålig sömn kan din kropp koppla ihop sängen med oro och stress istället för lugn och ro. Försök att omprogrammera din hjärna genom att skapa positiva associationer med sängen. Använd tidigare nämnda tips för att bryta den negativa inläringen och återfå en god känsla för sömn.

Kom ihåg att varje person är unik, och det kan krävas lite tid och anpassning för att hitta de bästa sömnvanorna för dig. Ha tålamod och var konsekvent i att tillämpa dessa tips för att förbättra din sömn över tid.