Søvn gør en forskel
men nogle gange kan den drille

Det er helt normalt at opleve udfordringer med søvnen – og det er faktisk også helt almindeligt at vågne i løbet af natten. Heldigvis kan helt små ændringer hjælpe – både børn og voksne.

GODE VANER I HVERDAGEN

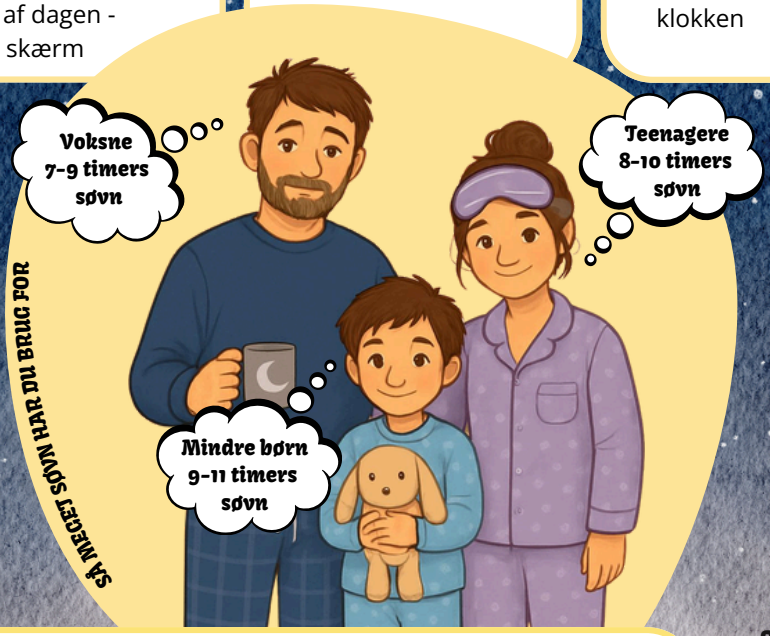
- Stå op og gå i seng på samme tid - også i weekenderne og efter en dårlig nat
- Få dagslys og bevægelse i løbet af dagen
- Giv hjernen pauser i løbet af dagen - uden skærm

SKAB RO OG TRYGGE RAMMER

- Sørg for et mørkt, køligt og stille soverum
- Lav rolige aktiviteter før sengetid - læs, lyt til musik eller tag et bad
- Brug sengen til at sove i - ikke til skærm, lektier eller arbejde

NÅR TANKERNE LARMER

- Skriv tankerne ned
- Træk vejret roligt og dybt
- Stå op og lav noget roligt - fx læs en bog, men tænd ikke for meget lys
- Undgå at kigge på klokken



FØR SENGETID

- Begræns koffein, sukker og alkohol
- Undgå tung mad og snacks
- Sluk for skærmene 1 time før sengetid
- Undgå hård motion og træning

Scan og læs mere

Kilder: Sundhedsstyrelsen og Region H