



Góð ráð við svefnleysi

- Farðu alltaf á fætur á sama tíma, jafnvel þótt þú hafir sofnað seint.
- Sofðu aldrei á daginn, þótt þú hafir ekki getað sofið um nóttina.
- Svefnherbergið á að vera friðsælt, dimmt og ekki of heitt.
- Loftaðu alltaf út áður en þú ferð að sofa.
- Ekki er ráðlegt að horfa á sjónvarpið eða að reykja rétt áður en farið er að sofa þar sem hvort tveggja getur haft örvandi áhrif.
- Forðastu kaffi, te, kakó og kóladykki eftir kl. 16.00 á daginn.
- Farðu ekki svöng/svangur í rúmið. Bæði hungur og ofát trufla svefninn.
- Notaðu ekki áfengi sem svefnlyf. Áfengi stytir svefninn og gerir hann grynri.
- Ræddu við lækinn þinn ef verkir, mæði eða tíð þvaglát trufla nætursvefninn.
- Farðu fram úr rúminu ef þú getur ekki sofið og finndu þér eitthvað rólegt við að vera.
- Ekki venja þig á að taka svefnlyf á hverju kvöldi. Notaðu svefnlyf einungis 2–3 nætur í röð.
- Ekki taka svefntöflu nema þú hafir ekki náð að sofna eftir klukkustund.
- Ekki hugsa um hversu langan nætursvefn þú munir fá. Það eru gæði svefnsins sem skipta máli.
- Svefnþörfin minnkar með aldrinum svo að þú þarft kannski ekki að sofa eins lengi í einu þegar þú eldist.
- Slökun getur hjálpað þér við að sofna á kvöldin.