

# Metoder för att förbättra sömnen

## 1. Gå och lägg dig och gå upp samma tid varje dag

- Börja med att fylla i en sömndagbok för att få överblick över hur många timmar du sover.
- Gå och lägg dig efter bestämd tid när du känner dig sömning
- Ingen sovmorgon

Vår dygnsrytm är känslig för förändringar, därför är det viktigt att inte rubba på fasta sovtider som man har. Även några timmars sovmorgon eller en sen kväll kan ge "jetlag" som påverkar kroppen och gör det svårare att somna nästa kväll.



# Metoder för att förbättra sömnen

## 2. Sängen är bara för sömn

Om du gör mycket annat i sängen kan hjärnan koppla ihop sängen med andra roliga, uppiggande aktiviteter och du har då svårare att komma ned i varv. Sängen är bara för sömn .

Du ska alltså inte:

Titta på film eller serier

Kolla mobilen

Ha kontakt med kompisar

Plugga

Läsa bok

Spela spel

Eller något annat i sängen.

Det kan vara svårt om du bor trångt och har litet rum, men försök hitta ett sätt med en bekväm fåtölj eller bra stol. Först när det är dags att sova ska du lägga dig.



# Metoder för att förbättra sömnen

## 3. Om du inte kan sova- gå upp

- Om du legat mer än 20 minuter utan att kunna somna- gå upp
- Gör någon lugn aktivitet
- Gå och lägg dig igen när du känner dig sömnig

Har du legat mer än 20 minuter och försökt sova är det bara att gå upp, göra en lugn aktivitet, vänta tills du är sömnig och först då lägga dig igen. Det här är viktigt för att förknippa sängen med sömn. Det gäller även om du vaknar på natten eller tidigt på morgonen.

# Metoder för att förbättra sömnen

## 4. Sov inte på dagtid

-Genom att hålla dig vaken hela dagen hjälper du dygnsrytmen att göra sitt jobb.

Har du sovit dåligt på natten så kan det vara lockande att sova en stund på dagen, speciellt på eftermiddagen, men då ruckar du på dygnsrytmen och får ännu svårare att somna på kvällen.