

LIVSSTILSRÅD OM SØVN

Nedenfor følger en række generelle livsstilsråd, som man kan afprøve for at mindske mildere former for søvnproblemer, og som kan bidrage til god søvn. Livsstilsrådene er baseret på den nuværende videnskabelige viden, som er gennemgået i rapportens kapitel 12-15 og i appendiks 2. Det skal understreges, at nogle af disse råd er mere velundersøgte end andre, og at det er meget individuelt, hvad der virker for den enkelte.

1. Undgå koffein før sengetid.
2. Undgå alkohol før sengetid.
3. Undgå store mængder energi- og fedtrig kost før sengetid.
4. Sørg for at være fysisk aktiv i løbet af dagen.
5. Sørg for, at soveværelset er veltempereret. Den optimale værelsestemperatur ved søvn er for de fleste 18-21 grader.
6. Undgå støj over 30 decibel i soveværelset. Brug evt. ørepropper.
7. Undgå lys fra skærme (f.eks. computer, tablets og tv) før sengetid. Man kan dæmpe lysintensiteten på en del skærme.
8. Sørg for, at soveværelset er mørkt. Brug evt. maske over øjnene.

PSYKOLOGISKE OG ADFÆRDSMÆSSIGE RÅD OM SØVN

Det er veldokumenteret, at psykologisk søvnbehandling kan mindske søvnproblemer. Psykologisk søvnbehandling består som regel af kombinationer af forskellige søvnbehandlingsteknikker, herunder søvnrestriktion, stimulus-kontrol-terapi, kognitive teknikker, afspændingsteknikker (se kapitel 17) og de ovenfor nævnte livsstilsråd om søvn.

Nedenfor er nævnt en række psykologiske og adfærdsmæssige råd, som man selv kan afprøve for at mindske mildere former for søvnproblemer. Nogle råd er mere velundersøgte end andre, og den foreliggende dokumentation tyder på, at det først og fremmest er en kombination af rådene, der kan mindske og/eller forebygge søvnproblemer. Også her skal det understreges, at det er individuelt, hvad der virker bedst for den enkelte.

1. Sørg for at gå i seng og stå op på regelmæssige tidspunkter. Dette fremmer en regelmæssig døgnrytme.
2. Hvis du har søvnproblemer, skal du undgå at sove i løbet af dagen, også selvom du er søvnig. Søvnigheden går som regel over efter et stykke tid.
3. Gå kun i seng, når du er søvnig, og forlad soveværelset, hvis du ikke kan falde i søvn.
4. Undgå ikkesøvnrelaterede aktiviteter (med undtagelse af sex) i soveværelset, f.eks. arbejde, besvare e-mails osv.
5. Lær en afspændingsteknik. Det reducerer spændinger, der modvirker søvn. Brug den, hvis du vågner om natten eller har svært ved at falde i søvn.
6. Undgå at gruble over problemer og morgendagens aktiviteter, når du ligger i sengen. Skriv i stedet dine oplevede problemer ned flere timer før sengetid, angiv mulige måder at håndtere disse problemer på og læg derefter problemerne til side.
7. Vær opmærksom på overdrevent negative tanker om søvn, der kan bidrage til at holde dig vågen. Fortæl dig selv, at vi er relativt robuste over for søvnmangel, og at det ikke er en katastrofe, hvis du ikke får det ønskede antal timer søvn hver nat.
8. Mennesker med søvnproblemer undervurderer ofte det antal timer, som de sover. Før søvndagbog, hvor du noterer, hvornår du gik i seng, hvornår du ca. faldt i søvn, hvor mange gange du vågnede om natten, hvornår du vågnede om morgenen, og hvornår du stod op. Mange bliver overraskede over, hvor længe de faktisk sover.