

ANBEFALINGER OMKRING GODE SØNVANER

Der er mange forskellige ting, som har indflydelse på søvnen. Her er nogle råd, som kan hjælpe dig til en bedre søvn. Overvej hvilke råd der ville være gode for dig, og prøv at indføre dem i din hverdag.

- Faste sengetider – også i weekender og ferier
- Ro og gode, faste rutiner ved sengetid.
- Sørg for en god seng med en behagelig madras.
- Luft ud og sænk temperaturen i rummet inden sengetid.
- Gør rummet mørkt evt. ved hjælp af mørklægningsgardiner
- En time før sengetid bør du slukke computer, iPad og TV.
- Dyrk ikke sport eller andre voldsomme aktiviteter lige inden sengetid.
- Lav fysisk træning tidligere på dagen, dette kan hjælpe til bedre søvn om natten.
- Undgå store måltider lige før sengetid, men du bør heller ikke gå sulten i seng.
- Lad være med at drikke alkohol og noget med koffein, så som kaffe, Cola, energidrikke og te om aftenen. Nogle har behov for at undgå koffein allerede fra hen på eftermiddagen.
- Selvom du er træt i løbet af dagen, bør du ikke sove. Da det kan gøre det sværere at falde i søvn om aftenen.

REFERENCE:

ADHD-foreningen: <https://adhd.dk/ung/min-adhd/soevn/raad-regler-omkring-soevn/>