

10 råd för bättre sömn

1. **Rutiner är bra.** Lägg dig och stig upp vid ungefär samma tidpunkt varje dag
2. **Power naps - Ja, Långsömn - Nej.** Undvik att sova länge på dagen.
3. **Fånga Dagens Ljus.** Se till att få så mycket dagsljus som möjligt, gärna tidigt.
4. **Skippa sista koppen kaffe.** Undvik koffeinhaltiga drycker 4-8 timmar innan läggdags.
5. **Undvik alkohol** innan läggdags då sömnkvaliteten blir sämre vid alkoholintag.
6. **Har du svårt att somna? Gör något annat.** Gå istället upp och läs exempelvis en bok eller lyssna på en podcast. När du börjar känna dig sömning, prova igen.
7. **Träna - men inte innan läggdags.** Träning är nyttigt, men undvik hård fysisk träning i anslutning till att du ska gå och lägga dig
8. **Ha sovrummet mörkt och svalt.** Se till att det är svalt och skönt i sovrummet och undvik ljus eller oljud.
9. **Undvik klockan.** Titta inte på klockan om du ligger vaken, det bidrar till stress.
10. **Skärmfritt sovrum.** Undvik dator, surfplatta och TV alldeles innan det är dags att gå och lägga dig eller när du är vaken på natten.

Referenser:

1. 1177, Vårdguiden (24-11) <https://www.1177.se/liv--halsa/stresshantering-och-somn/somnsvarigheter/>
2. Läkemedelsboken (24-11) <https://old.lakemedelsboken.se/kapitel/psykiatri/somnstorningar.html>