



10 råd för bättre sömn

1. Rutiner är bra! Gå och lägg dig och stig upp vid ungefär samma tidpunkt varje dag
2. Undvik att sova på dagen (en powernap är okej)
3. Se till att få så mycket dagsljus på dagen som möjligt, gärna på förmiddagen
4. Undvik koffeinhaltiga drycker 4-8 timmar innan du ska gå och lägga dig.
5. Undvik alkohol innan läggdags då sömnkvaliteten blir sämre vid alkoholintag
6. Har du svårt att somna? Gå istället upp och läs exempelvis en bok eller lyssna på en podcast. När du börjar känna dig sömning igen då går du och lägger dig på nytt. Detta för att inte förknippa sovrummet eller sängen med sömnlöshet och därmed stress.
7. Träning är nyttigt, men undvik hård fysisk träning i anslutning till att du ska gå och lägga dig
8. Mörkt och svalt sovrum. Se till att det är svalt och skönt i sovrummet och undvik ljus eller ljud
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.¹⁻³

Referenser:

1. 1177, Vårdguiden (25-05-21) (<https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/behandling-hjalpmedel/behandling-med-lakemedel/lakemedel-utifran-diagnos/lakemedel-vid-somnsvarigheter/>),
2. 1177, Vårdguiden (25-05-21) (<https://www.1177.se/Jonkopings-lan/liv-halsa/stresshantering-och-somn/somnskola-sov-bra-utan-somnlakemedel/>)
3. Stressforskningsinstitutet (20-06-21) (https://www.stressforskning.su.se/polopoly_fs/1.230059.1427289971!/menu/standard/file/Introduktion%20till%20s%C3%B6mn%20webb.pdf)