

Tíu góð ráð fyrir betri svefn



1. Hafðu reglu á svefntímum

Reyndu að fara alltaf á sama tíma í rúmið á kvöldin og á fætur á morgnana, jafnvel þó þú hafir sofnað seint eða sofið lítið nóttina áður.

2. Stundaðu reglubundna hreyfingu

Reglubundin hreyfing eykur svefngæði. Forðast skal þó mikla hreyfingu skemur en tveimur tímum fyrir háttatíma.

3. Borðu holla og fjölbreytta fæðu og hafðu reglu á máltíðum

Hungur getur truflað svefninn og því getur létt snarl á kvöldin verið skynsamlegt. Forðast skal þó þungar máltíðir rétt fyrir svefninn.

4. Neyttu koffeins í hófi

Ef þú átt erfitt með svefn er æskilegt að sleppa kaffidrykkju eftir klukkan 14.00 á daginn og að forðast einnig aðra koffeinneyslu, t.d gos- og orkudrykki.

5. Dragðu úr áfengsneyslu

Áfengisneysla á kvöldin veldur grynri svefni og auknum líkum á að vakna endurtekið yfir nóttina.

6. Forðastu tölvunotkun og sjónvarpsáhorf klukkustund fyrir svefninn

Ekki er æskilegt að horfa á sjónvarp eða vera í tölvunni alveg fram að háttatíma. Mikilvægt er að koma sér upp rólegri kvöldrúttínu og gera líkama og sál tilbúin fyrir svefninn.

7. Ekki reyna að sofna

Ef þú átt erfitt með að sofna er ekki æskilegt að liggja í rúminu tímunum saman og reyna að sofna. Það gerir vandamálið einungis verra. Farðu frekar framúr og gerðu eitthvað rólegt frammi í skamma stund og farðu svo aftur í rúmið þegar þig syfjar á ný.

8. Notaðu rúmið eingöngu fyrir svefn og kynlíf

Þetta hjálpar líkama og sál að tengja rúmið og svefnherbergið við syfju, ró og svefn.

9. Dragðu úr ljósmagni og hafðu svefnumhverfi svefnvænt

Myrkur stuðlar að framleiðslu melatóníns sem hjálpar okkur að sofna. Því er mikilvægt að draga úr ljósmagni á kvöldin og passa uppá að í svefnherberginu sé vel dimmt og svalt loft.

10. Forðastu að blunda yfir daginn

Þó það geti verið freistandi að halla sér í smá stund á daginn eftir erfiða nótt þá getur blundur haft neikvæð áhrif á nætursvefninn. Sé þreytan hinsvegar að yfirbuga þig, þá er stuttur orkulúr (minna en hálf tími), fyrri part dags ólíklegur til þess að hafa slæm áhrif á nætursvefn