
BÄTTRE SÖMN



VarnumHälsan
Din företagshälsa

En hjälp till personer som har svårt att somna eller att upprätthålla en god sömn under hela natten

- Lägg dig samma tid varje kväll, t.ex. kl. 22:00 och stig upp samma tid även vid ledighet. Undvik att sova på dagen eller efter jobbet. En tupplur på 15-20 min kan rekommenderas vid behov, dock men inte senare än direkt efter lunch.
- Vuxna behöver oftast mellan 7-8 timmars sömn / natt men det finns individuella variationer. Ta reda på hur mycket sömn du behöver för att känna dig utvilad och försök se till att du får det varje natt.
- Motionera regelbundet, fysisk aktivitet eller ett dagligt fysiskt arbete gör kroppen naturligt trött, vilket gör att du sover bättre. Träna däremot inte för sent på kvällen då det piggar upp dig.
- Ha en bra sovmiljö, ett svalt rum (13-18 grader är optimalt för att sänka ämnesomsättningen i hjärnan) en bra säng, mörklägg, inga störande ljud eller skärmar som TV, dator, mobiltelefon etc. Arbeta inte i sängen.
- Avslappning, varva ner 1-2 timmar innan sänggåendet, lyssna på lugn musik, läs en bok eller gör några enkla avslappningsövningar.
- Undvik stress, försök koppla av med neutrala sysslor eller tankar och grubbla inte över arbetsrelaterade problem. Ta framförallt inte med dig problemen in i sovrummet.



- Tid för reflektion/orostid. Ta en stund på kvällen för att gå igenom dagen som varit och vad som ska ske imorgon.
- Gå inte till sängs hungrig. Ät något lätt, t.ex. en smörgås eller drick ett glas mjölk.
- Undvik tunga måltider före sänggåendet som gör att du känner dig övermätt.
- Undvik kaffe, te och näringsdrycker som innehåller koffein efter kl. 16:00.
- Minska intaget av alkohol då det stör djupsömnen och minskar REM-sömnen vilket inte är bra.
- Undvik cigaretter/snus innan sänggåendet, det gör det svårare att somna om och kan innebära flera uppvaknanden under natten.
- Om du inte har somnat inom 30 min är det bättre att stiga upp. Lämna sovrummet och gör något avkopplande. Gå inte och lägg dig förrän du börjar känna dig sömning

