

GODE RÅD FOR BEDRE SØVN



Legg deg til samme tid hver kveld, og stå opp til samme tid hver morgen.



Unngå å sove på dagtid. Begrens middagsluren til maks 20 minutter.



Ikke drikk kaffe, te eller cola etter klokka 17.



Å være fysisk aktiv gir bedre søvn, men unngå hard trening rett før leggetid.



Hvis du er en «klokkekikker» om natta - gjem klokka.



Unngå bruk av pc, brett og mobil på senga.



Dersom du ikke får sove - ikke bli liggende å vri deg, men stå opp og gjør noe annet.



Sett av tid på dagen til å gå gjennom ting du bekymrer deg over.

FAKTA OM SØVN

- ☆ **Hvor mye søvn vi trenger er individuelt.**
- ☆ **Kvaliteten på søvnen er vel så viktig som antallet timer du sover.**
- ☆ **Er du uthvilt på dagtid, har du sovet nok.**
- ☆ **Det er normalt å våkne noen ganger i løpet av natta.**
- ☆ **Søvnproblemer kan forebygges om du følger rådene for bedre søvn.**

For mer informasjon om søvn, se www.helsenorge.no og www.sovno.no



Helsedirektoratet