

Góðar svefnvenjur

1. **Að sofa meira en þú telur þig þurfa til að hafa næga orku daginn eftir er ekki æskilegt.** Það að sofa of mikið eða eyða of miklum tíma í rúminu verður oft til þess að svefninn verður grynri og við verðum þreyttari fyrir vikið.
2. **Æskilegt er að hafa sem mesta reglu á svefninum.** Gott er að miða við að fara alltaf á sama tíma á fætur, jafnvel þó þú hafir sofnað seint eða sofið lítið um nóttina. Regla á svefninum hjálpar líkamsklukkunni að haldast í jafnvægi.
3. **Reglubundin hreyfing hefur góð áhrif á svefn.** Reglubundin hreyfing eykur svefngæði og gerir því svefninn gæðameiri. Gott er að miða við 30 mínútna hreyfingu á dag, þrisvar til fjórum sinnum í viku. Gott er þó að forðast mjög ákafa hreyfingu fjórum tímum fyrir háttatíma.
4. **Hitastigið í svefnherberginu skiptir máli.** Of heitt eða of kalt andrúmsloft getur truflað svefninn. Gott er að miða við 16-19°C og að sofa við opinn glugga ef mögulegt er, til að fá hreyfingu á loftið.
5. **Holl, fjölbreytt fæða og regla á matmálistímum skiptir máli.** Hvorki er gott að fara með þungan né alveg tóman maga í rúmið. Létt, hollt og auðmeltanlegt snarl tveimur tímum fyrir háttatíma getur verið skynsamlegt, en forðast skal þungar máltíðir fjórum tímum fyrir háttatíma. Gott er að forðast að drekka mikinn vökva á kvöldin þar sem tíðar salernisferðir á nóttunni trufla svefngæði.
6. **Æskilegt er að halda koffínneyslu í hófi.** Koffín hefur neikvæð áhrif á svefn. Gott er að forðast drykki sem innihalda koffín eftir klukkan 14.00 á daginn og að drekka ekki meira en þrjá til fjóra koffíndrykki á dag. Koffín er í vörum eins og kaffi, tei, orkudrykkjum, ýmsum gosdrykkjum og einnig í súkkulaði.
7. **Áfengi hefur neikvæð áhrif á svefn.** Áfengisneysla á kvöldin veldur grynri svefni og auknum líkum á að vakna endurtekið yfir nóttina.
8. **Reykingar trufla svefn.** Nikótín er örvandi efni og dregur úr svefngæðum. Mikilvægt er að forðast neyslu nikótíns þegar dregur nær háttatíma.
9. **Streita og áhyggjur á kvöldin geta truflað svefn.** Gott er að reyna að finna tíma yfir daginn eða snemma kvölds til þess að fara yfir verkefni næsta dags og hugsa um það sem gæti valdið áhyggjum á svefntíma. Slökunaræfingar eru einnig mjög góð leið til að draga úr streitu.
10. **Róleg kvöldrúttína** um klukkustund fyrir háttatíma getur hjálpað líkama og sál í ró á kvöldin og auðveldað lendingu í svefninum. Gott er eiga rólega kvöldstund, t.d. að fara í heita sturtu eða bað, lesa góða bók eða hlusta á rólega tónlist áður en farið er upp í rúm að sofa.

11. **Æskilegt er að nota rúmið eingöngu fyrir svefn og kynlíf.** Þetta hjálpar líkama og heila að læra tengingu milli rúms og svefns. Gott er því að forðast að lesa, horfa á sjónvarpið, vera í símanum eða borða í rúminu.
12. **Gott er að forðast að liggja í rúminu tímunum saman og reyna að sofna.** Það getur gert vandamálið verra. Betra er að fara frekar framúr eftir 15-20 mínútur ef þú nærð ekki að sofna og gera eitthvað slakandi frammi, eins og t.d. lesa. Fara ætti svo aftur í rúmið þegar þig syfjar á ný.
13. **Mikilvægt er að forðast að fylgjast með klukkunni.** Það að fylgjast með klukkunni þegar verið er að reyna að sofna getur valdið pirringi, kvíða og gremju sem hefur neikvæð áhrif á svefninn. Æskilegt er því að líta ekki á klukkuna ef þú átt erfitt með svefn.
14. **Mikilvægt er að forðast blunda yfir daginn.** Þó það geti verið freistandi að halla sér í smá stund á daginn eftir erfiða nótt þá er það alls ekki ráðlagt því blundurinn getur haft neikvæð áhrif á nætursvefninn. Blundur að degi ætti að vera algjört undantekningartilvik og þá skal hafa í huga að blundurinn sé ekki eftir klukkan 14.00 og alls ekki lengri en 20-30 mínútur.
15. **Gott er að nota sólgleraugu á kvöldin á sumrin.** Þegar bjart er á kvöldin og við erum utandyra hjálpar að nota sólgleraugu. Ef það er bjart inni hjá þér mælum við líka með að hafa sólgleraugu innanhúss. Ástæðan fyrir þessu er að heilinn framleiðir ekki svefnhormónið melatónín í birtu en hormónið er ein af lykilástæðum þess að við getum fest svefn.
16. **Æskilegt er að leggja frá sér skjátækin einum til tveimur tímum fyrir svefn.** Blá birta frá skjátækjum getur seinkað framleiðslu melatóníns.

Við hvetjum þig til að tileinka þér þessar góðu svefnvenjur til að hlúa vel að svefninum.