

## Regla á svefntímum og góðar kvöldvenjur

### *Regla á svefntímum*

Regla er það sem mestu máli skiptir þegar kemur að svefninum. Afar mikilvægt er að reyna eftir fremsta megni að hafa sem mesta reglu á svefntímum og fara alltaf að sofa og á fætur á svipuðum tíma, alla daga vikunnar. Að sjálfsögðu koma upp aðstæður í daglegu lífi sem krefjast þess að við þurfum að breyta svefntímum okkar og stundum viljum við leyfa okkur meiri slaka á rútínunni, til dæmis um helgar eða þegar við erum í fríi. Það skiptir þó máli að hafa þennan slaka innan marka og forðast að snúa sólarhringnum við. Svefnleysi er til dæmis algengast aðfaranótt mánudags og er það oft vegna þess að við höfum sofið of lengi út yfir helgina og eigum erfitt með að stilla okkur aftur inn á réttan takt. Það er ágæt þumalputtaregla að reyna að dvelja alltaf svipaðan tímafjölda í rúminu (til dæmis átta klukkustundir), óháð því hvenær við förum upp í. Ef við viljum sofa lengur um helgar er gott að fara ekki mikið fram yfir klukkustund í lengri svefni.

### *Góðar kvöldvenjur*

Svefninn þarf sinn aðdraganda og það er mikilvægt að gíra sig niður eftir amstur dagsins og gera líkama og sál tilbúin fyrir svefninn. Þess vegna er æskilegt að koma sér upp kvöldvenjum þar sem við náum að slaka á. Góð leið til þess getur til dæmis verið að slökkva á tölvunni og stilla símann þannig að hann trufli okkur ekki, minnka ljósmagn, láta renna í heitt bað og lesa nokkrar blaðsíður í góðri bók áður en við leggjumst upp í rúm. Ef við sitjum fyrir framan sjónvarpið með tölvuna í fanginu og símann við höndina, og erum með öll skilningarvit í fullri virkni alveg fram að svefntíma, er ólíklegt að við munum sofna fljótt og ljúft þegar lagst er á koddann.