

## Svefnumhverfið

Svefnherbergjið á að vera griðastaður sem fyllir okkur ró og vellíðan. Æskilegt er að nota svefnherbergjið eingöngu fyrir svefn og kynlíf. Mikilvægt er að takmarka allt áreiti í svefnherberginu, raftæki ættu að vera annars staðar og æskilegt er að forðast sterkt áreiti sem getur kallað á athygli okkar og truflað leið okkar inn í svefninn.

### *Hitastigið*

Oft er talað um að svefnherbergjið eigi að vera svalasti og dimmasti staður hússins yfir nóttina. Það er að sjálfsögðu nokkuð einstaklingsbundið hvort fólki finnst betra að sofa í köldu eða heitu lofti en rannsóknir benda þó til þess að svefngæði séu mest þegar hitastig svefnherbergisins er á bilinu 16–18°C. Mikilvægt er því að hafa hitastig í herberginu hæfilega svalt, sofa við opinn glugga og vera með góð gluggatjöld sem útiloka alla birtu. Þetta er sérstaklega mikilvægt fyrir fólk hér á Íslandi yfir sumartímann þar sem ekki þarf mikla birtu til þess að spilla nætursvefni.

### *Rúm, sæng, koddí og fleira*

Gott rúm getur skipt sköpum fyrir góðan nætursvefn. Ekki er þó til eitthvert eitt rúm sem hentar öllum vel og tryggir góðan svefn því þarfir okkar eru mismunandi. Dýnan skiptir oftast mestu máli og ráðlegt er að endurnýja dýnu á um það bil tíu ára fresti. Ef fólk glímur við verki getur verið gott að ráðfæra sig við sjúkraþjálfara við val á dýnu. Einnig skiptir máli hvernig koddá og sæng sofið er með og þar ætti að velja náttúruleg efni ásamt því að huga að þykkt og stífleika sem henta hverjum og einum best. Stífir koddar geta hentað þeim sem sofa á bakinu eða á hliðunum á meðan betra getur verið að nota mjúkan koddá fyrir þá sem sofa mest á maganum. Grundvallaratriðið er að huga ávallt fyrst að eigin vellíðan þegar kemur að vali á þessum hlutum. Rúmfötin skipta einnig máli og æskilegt er að velja rúmföt úr efni sem þægilegt er að sofa við og anda vel. Mun betra er að eiga tvö sett af vönduðum rúmfötum í stað þess að eiga tíu sett af rúmfötum af lakari gæðum. Ef við sofum í náttfötum skiptir líka máli að velja þau vel, passa að þau þrenგი ekki að og séu úr náttúrulegum og þægilegum efnum líkt og bómull eða silki.

### *Rakastigið*

Huga þarf að rakastiginu í svefnherberginu þar sem þurr loft getur valdið ertingu í öndunarfarum og truflað svefn. Ef loftið er þurr má bæta það með rakastillandi tækjum eða einfaldlega koma fyrir skál af vatni við rúmstokkinn. Sé loftið hins vegar of rakt er líklegt að við svitnum mikið og þá getur verið gott að hafa viftu í gangi yfir nóttina. Grundvallaratriðið er að líða vel þegar komið er inn í svefnherbergjið og því er mikilvægt að leggja rækt við þetta umhverfi. Í annríki dagsins getur ef til vill verið freistandi að láta svefnherbergjið mæta afgangi innan heimilisins, búa ekki um rúmið, henda fötunum jafnvel á gólfið og loka svo hurðinni en passa frekar að hafa fínt í stofunni og eldhúsinu eða á þeim stöðum þar sem gestir eru líklegri til að staldra við. Ef við könnumst við þetta er mikilvægt að gera breytingar og setja svefnumhverfið ofar á forgangslistann. Mörg kannast við hversu gott það er að leggjast upp í rúm þegar nýbúið er að þrifa svefnherbergjið og setja hrein rúmföt á rúmið. Hægt er að skapa þessa vellíðan mun oftast með því að nostra örlítið við svefnherbergjið og gera það að þessum mikilvæga griðastað í okkar daglega lífi.