



## Søvn

Søvn er essentielt for mange vitale funktioner, inklusiv udvikling og tankeprocesser. Længere perioder med søvnmangel nedsætter funktionen af immunforsvaret.

Søvnmangel kan gå ud over den fysiske og psykiske sundhed, og påvirke den daglige trivsel og funktion negativt. Bl.a. kan søvnmangel medføre koncentrations- og hukommelsesbesvær, humørsvingninger og nedsat energi.

Søvnforstyrrelser dækker over vanskeligheder med at falde i søvn, problemer med at natlige opvågninger eller oplevelsen af ikke at være udhvilet efter søvn.

Søvnmangel kan skyldes mange forskellige ting: Omstændigheder i dit liv, forkerte vaner mm.

Gode råd til bedre søvn:

- Undgå skærme (TV, computer, telefon og lign.) minimum ½ time, inden du går i seng.
- Gentag samme rutine for det mindre barn, hver dag ved sengetid. Læs f.eks. en bog, syng et par sange, lyt til stille musik el.lign. Unge kan selv læse, høre musik eller lydbyg.

- Lad være at drikke eller spise væskeholdig mad den sidste time, inden du går i seng.
- Tag evt. et varmt bad før sengetid.
- Undgå lys eller støj i soveværelset.
- Undgå store måltider før sengetid.
- Undgå hård fysisk træning de sidste 3 timer, inden du går i seng.
- Indarbejd en regelmæssig rytme for at gå i seng og stå op. Stå op på et fast tidspunkt hver morgen uanset hvor lidt eller hvor meget, du har sovet og uanset ugedag.
- Telefoner, Ipads mm bør ikke ligge til opladning i soverum om natten.
- Undgå søvn om dagen.
- Stå ud af sengen, hvis du ligger søvnløs i mere end 30 minutter.
- Berolig dig selv med, at en nat eller to uden søvn er ufarlig – selvom det er opslidende at undvære søvn.

At opretholde sunde sovevaner kan hjælpe dig med at få den gode kvalitetssøvn, du har brug for. Andre aktiviteter, såsom regelmæssig motion og at opretholde en sund kost kan også bidrage til bedre hvile. Hav i baghovedet, at søvn påvirker de fleste områder af vores liv, så vi skal være påpasselige med det.