

Søvnrestriktioner og søvnhygiejne

Fokuspunkter

Søvnvindue: _____

- Du skal sørge for at holde dig igang, så du ikke falder i søvn inden den aftalte tid. Du må gerne gå i seng senere, men du skal op samme tid om morgenen. Mærk efter om du føler dig for søvnig til at se tv m.m. Et kortvarigt mikrosøvnanfald har indflydelse på din nattesøvn.

- Lav forberedende rutine til natten - minimum en time inden. Det er vigtigt at geare ned. Du skal oparbejde regelmæssighed, som er stimuli til søvnen. Gå i seng med en følelse af søvnighed og ro. Undgå skærm. Du kan geare ned med følgende:

- Gå i seng for at sove, dvs sluk lyset. Sengen er kun til søvn og sex. Alt andet vågenhed stimulerer den betingede refleks og fastholder dermed søvnløsheden.
- Betinget refleks: Stå ud af sengen, hvis du ikke kan sove. Du skal give søvnen en chance (tidsmæssigt ca. 15-20 min.) Stå ud af sengen, så snart der opstår en bekymring, en følelse af at søvnen ikke kommer, hvis tanker myldrer eller irritation over at ligge vågen opstår. Stå op og gå i seng igen indenfor maks. 30 minutter.

Du kan beskæftige dig med følgende:

- Alkohol
- Sovemedicin eller andre præparater
- Undgå kaffe og andre koffeinholdige drikke efter kl. (16.00) og begræns dit indtag i dagtimerne - 2-3 kopper
- Forsøg at være fysisk aktiv i dagtimerne og evt. suppleret med en gåtur om aftenen, hvis søvnpresset er for stort. Motion er stimuli til en bedre søvn
- Middagshvil/søvn - kan afhjælpe stress/uro uden at minimere søvnbehovet til natten (maks. 30 min. inden kl. _____)
- Kort hvil
- Undgå fysisk hård aktivitet ca 2 timer inden sengetid
- Evt. søvnskema

Noter:
