Gode råd til dig, der har søvnbesvær

❏ Få motion og dagslys i løbet af dagen, gerne lys tidligt på dagen

❏ Hold samme døgnrytme - også i weekenden

❏ Tag ikke en lang eftermiddagslur (max. 30 min) - også selvom du har sovet dårligt og er træt ❏ Træn ikke og drik ikke kaffe/te om aftenen - drik ikke alkohol i det hele taget

❏ Lav ikke ting/snak ikke om ting, der kan få dig “op og køre” i timerne op til at du skal sove ❏ Læs ikke arbejdsmails om aftenen (sæt et fast tidspunkt, hvor du går “offline”)

❏ Hvis der dukker ting op, du også lige skal huske, så skriv dem ned - hav papir/pen ved sengebordet

❏ Lyt gerne til afspændingsøvelser eller relax-musik inden du skal sove

❏ Sov i et køligt (18 grader), mørkt lokale om muligt - hvor der er luftet godt ud

❏ Se ikke på tablets, computerskærm el mobil før du skal sove - især ikke i et mørkt rum. Gør soveværelset til skærmfrit rum, og køb et vækkeur i stedet for at bruge mobilen

❏ Stå op, hvis du vågner og ikke kan falde i søvn igen hurtigt. Gør ikke sengen til en kampplads ❏ Gå ikke på nettet, mobilen eller lignende, hvis du vågner om natten - hør relaxmusik/afspænding, læs en bog, se evt. lidt fjernsyn i stuen. Prøv at gå i seng igen, hvis du føler dig søvnig

❏ Fat mod; hvis søvnbesværet skyldes stress, så forsvinder det, når stressen letter