

Ráðleggingar sem stuðla að betri svefni

Góður svefn er öllum nauðsynlegur til að geta tekist á við viðfangsefni dagsins. Svefn hefur meðal annars jákvæð áhrif á ónæmiskerfið, á námsgetu og einbeitingu, hjálpar heilanum að festa upplýsingar í minni og er nauðsynlegur fyrir vöxt og þroska barna.



Svefnþörf getur verið mismunandi en mælt er með að fullorðnir sofi 7 til 9 tíma á nóttu. Að vakna úthvíldur að morgni er besti mælikvarðinn á það hvort verið sé að uppfylla svefnþörf. Sjá nánar **tölfu** um ráðlagða svefnþörf eftir aldri.

Regla á svefni

Það styður við góðan svefn að sofna og vakna á svipuðum tíma alla daga, líka um helgar. Forðast ætti að leggja sig á daginn en ef það er gert þá ekki lengur en 15 mínútur og ekki eftir kl. 14 á daginn.

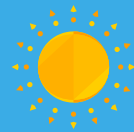


Svefnrúttína er mikilvæg og gott er að skapa rólegar kvöldvenjur

Slökun, hugarró og dauf lýsing er ákjósanleg fyrir svefninn. Ef erfitt er að festa svefn á kvöldin þá er betra að fara fram úr og t.d. lesa í góðri bók, hlusta á rólega tónlist og fara upp í rúm aftur þegar syfjar á ný.



Regluleg hreyfing yfir daginn bætir svefninn en varast skal að hreyfa sig með mikilli ákefð rétt fyrir svefn. Að fá **góða birtu að morgni**, helst dagsbirtu, hjálpar til við að vakna vel.



Forðast ætti neyslu koffínríkra drykkja á borð við kaffi og orkudrykki að minnsta kosti 6 klukkustundum fyrir háttatíma. Hafa skal í huga að mikil neysla koffíns getur valdið svefnvandamálum. **Áfengisdrykkja hefur truflandi áhrif á svefn.**



Í svefnherberginu er gott er að hafa **hæfilega svalt** og jafnvel opinn glugga. Það er líka gott að hafa **myrkur í svefnherberginu** og forðast ætti að horfa á sjónvarp eða nota skjátæki í rúminu. **Draga ætti úr notkun skjátækja tveimur klukkustundum fyrir svefn.**



Gott er að fjölskyldan komi sér upp samkomulagi um góðar svefnvenjur.