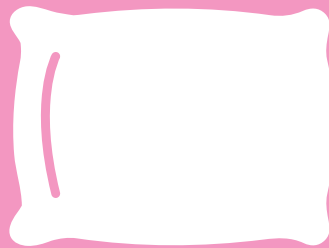


Så kan du sova bättre



Tips och råd som kan hjälpa dig att få en bättre sömn.



Varva ner innan du ska sova.

Det är lättare att somna om du tar det lugnt innan du lägger dig.



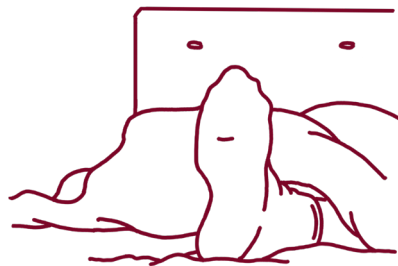
Undvik att äta mycket nära läggdags.

Det är lättare att somna om kroppen inte behöver jobba med att smälta mat.



Lägg dig att sova samma tid varje vardag.

Om du har en rutin för sovtid somnar du lättare.



Sov med strumpor om du har kalla fötter.

Det är lättare att somna om du håller fötterna varma.

Fler tips och råd för att sova bättre

Rör på dig när det är ljust.

Om du är ute och rör på dig under dagen är det större chans att du känner dig trött i kroppen på kvällen när du ska sova.

Undvik aktiviteter som piggar upp.

Undvik sådant som gör dig pigg innan du ska sova, till exempel hård träning eller spännande film eller spel.

Hitta din metod för att bli sömning

Om du har svårt att somna, hitta ett sätt som fungerar för dig för att bli sömning, till exempel lyssna på avslappnande ljud.

Undvik viss mat och dryck.

Låt bli att äta och dricka saker som du blir pigg av på kvällen, till exempel godis eller kaffe.

Låt sovrummet vara svalt, mörkt och tyst.

Du sover bättre om det är mörkt, svalt och tyst. Använd gärna rullgardin på sommarhalvåret.

Om du får lagom mycket sömn, cirka 7–9 timmar, kan du

- bli gladare och piggare
- får lättare att koncentrera dig
- hanterar stress bättre
- känner dig mindre orolig
- minskar risken för psykisk ohälsa
- minskar risken för flera allvarliga sjukdomar, till exempel hjärtsjukdom.



habilitering.se