

Tips til den gode søvn

Godnat og sov godt

Do's

Slap af før sengetid: Drik en kop urtete, mens du læser en bog eller et blad, som ikke vækker dine bekymringer eller for mange følelser. Kreative sysler kan også virke beroligende.

Varme fødder: Tag et fodbad eller et varmt bad. Brug gerne lavendel, citron eller Lucia Care Nourishing Salt Scrub i vandet. Lavendel kan også bruges som beroligende duft i soveværelset.

Gem sengen til søvn: Søvn eksperter anbefaler at reservere sengen til sex og søvn. Hvis vi arbejder, spiser, ser tv eller scroller på sociale medier i sengen, sender det forvirrende signaler til hjernen.

Sovemiljø: Hold soveværelset mørkt, roligt og køligt (ca. 18 grader). Sørg for, at det er rent med hyppig udluftning. Gør rummet til skærmfrit område.

Afspænding: Prøv yoga nidra, som aktiverer den del af hjernen, der slukker for din bevidsthed, så du falder i søvn. Lignende dybe vejrtrækningsøvelser og meditation er alle teknikker, der kan reducere stress.

Kost: Vær tilpas mæt, når du går i seng. Hvis du er for sulten, er dine stresshormoner aktiverede. Hvis du er for mæt, er stofskifteprocesser, fordøjelse og lever på overarbejde og kan holde dig vågen.

Regelmæssighed: Vend ikke op og ned på dag og nat. Gå i seng og stå op på nogenlunde samme tidspunkt - undgå mere end en times udsving, selv på fridage og i ferier.

Lys: Vores døgnrytme elsker regelmæssig eksponering for dagslys, især om morgenen. Sørg for at komme udenfor hver dag. Undgå skarpt kunstigt lys om aftenen tæt på sengetid.

Motion: Regelmæssig motion forbedrer søvnkvaliteten og søvnens varighed. At dyrke motion i dagslys giver flest fordele for søvnen. Undgå hård træning lige før sengetid, da det kan forsinke søvnen.

Don'ts

Blåt lys: Undgå at kigge på skærme mindst 1 time før sengetid. Det blålige lys hæmmer produktionen af melatonin i hjernen. Et nedsat skærmforbrug er gavnligt for at holde døgnrytmen i balance.

Spænding: Undgå at stimulere eller aktivere følelser lige før sengetid. Skænderier, diskussioner, bøger og film, der skaber uro eller spænding gør det sværere at falde i søvn. Problemløsning, der aktiverer hjernens tankeprocesser, er heller ikke hensigtsmæssigt.

Kig ikke på uret: Hvis du vågner og ikke kan sove i løbet af natten, så prøv at nulstille dig selv ved at stå op. Lav en varm kop te, afspænd med yoga nidra eller mediter et andet sted end i sengen. Vend tilbage til sengen efter ca. 30 min.

Undgå stimulanser: Koffein forlænger tiden, det tager at falde i søvn. Indtagelse af alkohol og rygning påvirker søvnkvaliteten negativt.