

Svefnráð - fyrir almenning. (v2)

- Haltu þig við sömu svefnvenjur, þ.e. fara á sama tíma í rúmið á kvöldin og vakna á sama tíma að morgni, jafnvel um helgar. Það hjálpar líkamsklukkku þinni og gæti hjálpað þér að sofna og ná samfelldum svefni yfir nóttina.
- Endurtaktu sömu venjur fyrir svefn. Róandi venja rétt fyrir svefn væri fjarri skæru ljósi til að aðskilja svefntímann frá virkni. Því virknin getur valdið örvun, streitu eða kvíða sem truflar innleiðingu svefns, að ná góðum djúpum svefni eða ná samfelldum svefni.
- Ef þú átt í vandræðum með svefn, þá skaltu ekki leggja þig og sérstaklega ekki seinni partinn (ekki eftir kl 14). Smálúrar geta hjálpað þér að komast í gegnum daginn, en ef þú getur ekki sofnað á svefntímanum þá skaltu hætta öllum lúrum.
- Þjálfu daglega. Best er kröftug þjálfun, en léttar æfingar eru betri en engar æfingar. Þjálfðu hvenær sem er en ekki á kostnað svefns.
- Skoðaðu svefnumhverfi þitt. Útbúðu svefnherbergi þitt með bestu aðstæðum fyrir svefn. Svefnherbergið á að vera svalt – milli 15.5 – 19.5°C. Í svefnherbergi á ekki að vera hljóð er trufla svefn (geta þó verið hrotur svefnfélaga). Að lokum, þá skal hafa myrkur í svefnherberginu. Það má nota myrkrargluggatjöld, augnleppa, eyrnatappa, "white noise machine" (vél er gefur frá sér hljóð með sama styrk en breytilegri tíðni), rakatæki, viftur eða önnur tæki.
- Sofðu á þægilegri dýnu með góðan kotta. Sjáðu til þess að dýnan sé þægileg og veiti stuðning. Dýnan sem þú hefur notað árum saman er kannski södd lífdaga en áætlaður líftími dýna er um 9-10 ár. Hafðu notalegan kotta og gerðu herbergið aðlaðandi fyrir svefn. Forðastu hlut er valda ofnæmi er gætu truflað svefn eða hluti sem eru í gangveginum ef þú þarf að fara fram úr á nóttunni.
- Notaðu skært ljós til að viðhalda líkamsklukkku (circadian hringrás). Ekki vera í skæru/bláu ljósi á kvöldin og vertu í sólinni á morgnana. Skær ljós eru einnig í verslunarmiðstöðvum.
- Forðastu að neyta áfengis, stórra máltíða eða reykja á kvöldin. Áfengi, sígarettur og koffein trufla svefn. Stórar eða kryddaðar máltíðir geta valdið meltingarópægindum og truflað svefn (ekki borða 2-3 klst. fyrir svefn). Ef nauðsynlegt er að borða má fá sér léttan aukabita 45 mín. fyrir svefn. T.d. volga mjólk, gróft cheerios með mjólk eða jógúrt.
- Slakaðu á. Líkaminn þarf tíma til að fara yfir á svefnstillingu, og því skal klukkustund fyrir svefn gera eitthvað róandi, eins og að lesa. Hjá sumum er örvandi að vera í tölvu því ljósið frá skjánum örvar heilann. Ef þú átt í þessum vanda þá skaltu ekki nota tölvutengd tæki klst. fyrir svefn eða á nóttunni.
- Ef þú getur ekki sofið farðu í annað herbergi og gerðu eitthvað slakandi þar til þú verður þreytt/-ur. Það er best að fjarlægja vinnuþögg, tölvur og sjónvarp úr svefnumhverfinu. Notaðu rúmið aðeins fyrir svefn og kynlíf, til að styrkja tengslin á milli rúms og svefns. Ef þú tengir einhverja athöfn eða hlut við kvíða varðandi svefn, ekki hafa það með í svefnvenjum þínum.
- Ef þú hefur enn svefnvanda, ekki hika við að ræða það við lækni þinn. Það getur einnig gagnast að skrá svefndagbók til að glöggva sig á svefnmunstri eða þáttum sem tengjast svefni og svefnvenjum.

Ólöf H Bjarnadóttir, tauga- og endurhæfingarlæknir, maí 2019

Byggt á : National sleep foundation, <https://www.sleepfoundation.org>