

## GODE RÅD FOR BEDRE SØVN



Legg deg til samme tid hver kveld, og stå opp til samme tid hver morgen



Unngå å sove på dagtid



Ikke drikk koffeinholdige drikker om ettermiddagen og kvelden



Å være fysisk aktiv gir bedre søvn, men unngå hard trening rett før leggetid



Hvis du er en «klokkekikker» om natta – gjem klokka



Du sovner lettere dersom du klarer å gi hjernen skjermfri før leggetid



Dersom du ikke får sove – ikke bli liggende å vri deg, men stå opp og gjør noe annet en stund



Sett av tid på dagen til å gå gjennom ting du bekymrer deg over

## FAKTA OM SØVN

- ☆ Det er normalt å våkne noen ganger i løpet av natta
- ☆ Hvor mye søvn vi trenger er individuelt
- ☆ Er du uthvilt på dagtid, har du sovnet nok
- ☆ Søvnproblemer kan forebygges
- ☆ Søvnproblemer kan behandles uten medisiner

---

For mer informasjon om søvn, se [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no) og [www.sovno.no](http://www.sovno.no)



Helsedirektoratet