

Áreitisstjórnun

Leiðbeiningar

Markmiðið með áreitisstjórnun er að ná fram heilbrigðri tengingu milli þess að fara uppí rúm og þess að sofna. Þannig mun heilinn átta sig á því að þegar komið er upp í rúm á kvöldin er tími til að fara að sofa í stað þess að liggja vakandi og láta hugann reika. Þumalputtareglan á bakvið þetta er einföld:

Rúmið er fyrir svefn - og svefn er fyrir rúmið

Þetta þýðir að:

- Rúmið á eingöngu að nota fyrir svefn og kynlíf.** Þú ættir að forðast allar aðrar athafnir í svefnherberginu, s.s. að horfa á sjónvarp, lesa, spjalla eða fara yfir ógreidda reikninga í huganum. Ef aðrar athafnir en svefn og kynlíf eru stundaðar í rúminu lærir heilinn ekki tenginguna: RÚM = SVEFN.
- Svefn á aðeins að eiga sér stað í rúminu.** Mikilvægt er að forðast að sofna annars staðar en í rúminu (t.d. í sófa fyrir framan sjónvarp) því svefn annars staðar dregur úr tengingunni milli rúms og svefns.
- Mikilvægt er að hafa reglu á háttatíma og fara framúr á sama tímanum.** Því meiri regla sem er á svefntímanum, því auðveldara er fyrir líkamsklukkuna að stilla sig og fyrir þig að sofna og vakna á tilsettum tíma. Þú getur haft einhvern breytileika á þessu en mikilvægt er að halda honum í lámarki. Þannig væri til dæmis hægt að fara á fætur 1 klst. seinna en vanalega um helgar.
- Miðaðu háttatímamann við þann tíma þegar þú finnur fyrir syfju.** Algengt er að við treystum á ytri áreiti til að ákveða háttatíma (háttatími maka, að loknum kvöldfréttum) í stað þess að hlusta á líkama okkar.
- Ef þú nærð ekki að sofna á innan við 15-20 mínútum eftir að þú leggst upp í rúm er mikilvægt að fara fram úr rúminu og gera eitthvað afslappandi annars staðar þar til þig fer að syfja á ný.** Þetta er MIKILVÆGASTI þátturinn í áreitisstjórnun. Þannig kemur þú í veg fyrir of langan vökutíma í rúminu en það veikir tenginguna milli rúms og svefns.
 - Ekki fylgjast með klukkunni. Farðu framúr þegar þú telur að u.þ.b. 20 mínútur séu liðnar eða þegar þú finnur að þú ert ekki að sofna.
 - Ákveddu fyrirfram hvað þú ætlar að gera þegar/ef þú þarft að fara frammúr á kvöldin/nóttunni.
 - Ef þú vaknar á nóttunni og nærð ekki að sofna fljótt aftur gildir sama regla, þ.e. að fara fram úr rúminu þegar u.þ.b. 20 mínútur hafa liðið.