

Góðar svefnvenjur

1. **Að sofa lengur veitir ekki endilega meiri orku daginn eftir.** Að sofa of mikið eða eyða of miklum tíma í rúminu verður oft til þess að svefninn verður grynri og við verðum þreyttari fyrir vikið.
2. **Æskilegt er að hafa sem mesta reglu á svefninum.** Gott er að miða við að fara alltaf á fætur á sama tíma, jafnvel þótt þú hafir sofnað seint eða sofið lítið um nóttina. Regla á svefninum hjálpar líkamslukkunni að haldast í jafnvægi.
3. **Regluleg hreyfing hefur góð áhrif á svefn.** Regluleg hreyfing gerir svefninn betri. Gott er að miða við 30 mínútna hreyfingu á dag, þrisvar til fjórum sinnum í viku. Þó er gott að forðast mjög ákafa hreyfingu fjórum tímum fyrir háttatíma.
4. **Hitastigið í svefnherberginu skiptir máli.** Of heitt eða of kalt andrúmsloft getur truflað svefninn. Gott er að miða hitastig í herberginu við 16-19°C og sofa við opinn glugga ef mögulegt er, til að fá hreyfingu á loftið.
5. **Holl, fjölbreytt fæða og regla á matmálstímum skiptir máli.** Hvorki er gott að fara í rúmið með þungan né alveg tóman maga. Létt, hollt og auðmeltanlegt snarl tveimur tímum fyrir háttatíma getur verið í lagi, en forðast skal að borða þungar máltíðir fjórum tímum fyrir háttatíma. Ekki er mælt með því að drekka mikinn vökva á kvöldin því tíðar salernisferðir á nóttunni trufla svefngæði.
6. **Hafa koffínneyslu í hófi.** Koffín hefur neikvæð áhrif á svefn. Gott er að forðast koffíndrykki eftir klukkan 14.00 á daginn og drekka ekki fleiri en þrjá til fjóra koffíndrykki á dag. Koffín er í vörum eins og kaffi, tei, orkudrykkjum, ýmsum gosdrykkjum og einnig í súkkulaði.
7. **Áfengi hefur neikvæð áhrif á svefn.** Áfengisneysla á kvöldin gerir það að verkum að svefninn verður grynri og meiri líkur verða á að vakna mörgum sinnum yfir nóttina.
8. **Reykingar trufla svefn.** Nikótín er örvandi efni og dregur úr svefngæðum. Mikilvægt er að forðast neyslu nikótíns þegar dregur nær háttatíma.
9. **Streita og áhyggjur á kvöldin geta truflað svefn.** Til að koma í veg fyrir að áhyggjur skemmi svefninn er gott er að finna tíma yfir daginn eða snemma kvölds til að fara yfir verkefni næsta dags. Slökunaræfingar eru einnig mjög góð leið til að draga úr streitu.
10. **Róleg kvöldrúttína** um klukkustund fyrir háttatíma getur hjálpað líkama og sál að komast í ró og auðveldað lendingu inn í svefninn. Gott er eiga rólega kvöldstund t.d. með því að fara í heita sturtu eða bað, lesa góða bók eða hlusta á rólega tónlist áður en farið er upp í rúm að sofa.