



Övning: Åtgärder för god sömn

Varför?

Du identifierar sätt som är lämpliga för dig att stödja god sömn. Du gör upp en plan för att genomföra dem.

Hur?

Nedan finns en lista över saker som du kan göra för att stödja god sömn. Gå igenom listan och fundera på vilka metoder du redan använder.

Vad blev kvar? Vilka av dem kan du prova härnäst? Gör upp en plan för detta.

Underhållsinstruktioner för sömn:

- regelbunden uppvakningstid
- ljusexponering på morgonen
- tillräcklig aktivitet dagtid
- pauser och avslappning
- regelbunden måltidsrytm
- minskning av koffein
- minskning av/upphörande med rusmedelsanvändning
- minskning av/upphörande med rökning
- regelbundna kvällsrutiner
- en behaglig och sovmiljö som stöder sömnen
- en lugn kväll
- sänkning av belysningen på kvällen
- att stiga upp ur sängen om sömnen inte kommer
- undvik att sova på dagen
- ingen skärmtid i sovrummet

I rutan på följande sida kan du fylla i din plan.

Min plan för god sömn