



# Övning: Åtgärder för god sömn

---

## Varför?

Övningen hjälper dig att identifiera vad du redan gör för att sova bättre. Dessutom kan du hitta nya metoder som kan förbättra din sömn. Samtidigt gör du en plan för hur du ska börja använda dessa metoder.

## Hur?

Nedan finns en lista över saker som du kan göra för att stödja god sömn. Gå igenom listan.

Fundera på vilka metoder du redan använder. Gratulera dig själv till det!

## Underhållsinstruktioner för sömn

Jag använder mig redan av...

- regelbunden uppvakningstid
- ljusexponering på morgonen
- tillräcklig aktivitet dagtid
- pauser och avslappning
- regelbunden måltidsrytm
- minskning av koffein
- minskning av eller upphörande med rusmedelsanvändning
- minskning av eller 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
- att undvika att sova på dagen
- ingen skärmtid i sängen

Hittar du saker i listan som du skulle kunna testa? Gör upp en plan för detta på nästa sida.



Vad kan jag göra för att främja min sömn?

Vilka förändringar är lätta?

Vilka förändringar är svårare?