

Hollar svefnvenjur

Hollar svefnvenjur

Svefnvenjur (e. sleep hygiene) er hugtak notað til þess að lýsa góðum háttum í tengslum við svefn. Margar rannsóknir hafa verið gerðar til að þróa leiðbeiningar og ráð sem ætlað er að stuðla að betri svefni. Til eru lyf sem notuð eru til að meðhöndla svefnleysi, en þau hafa yfirleitt aðeins skammtímaáhrif. Langvarandi notkun svefnlyfja getur valdið ávana og aukið á svefnvandamál til lengri tíma.

Það er öllum hollt að þróa með sér góðar svefnvenjur, ýmist samhliða öðrum aðferðum, eins og lyfjameðferð eða hugrænni atferlismeðferð við svefnleysi, eða eitt og sér.

- Regla og rútína á svefntíma.** Ein besta leiðin til þess að þjálfa líkamann til að sofa vel er að hafa reglu og rútínu á svefninum. Það er að fara sofa á sama tíma og vakna á um það bil sama tíma, einnig um helgar og á frídögum.
- Farðu að sofa þegar þig syfjar.** Reyndu að fara að sofa þegar þú raunverulega finnur fyrir þreytu eða syfju, frekar en að eyða of miklum tíma vakandi í rúminu.
- Farðu á fætur og reyndu aftur.** Ef þér tekst ekki að sofna eftir um 20 mínútur, þá getur verið gagnlegt að fara fram úr og gera eitthvað róandi þar til syfja eykst. Forðastu bjart ljós og skjábirta, sem sendir heilanum boð um að vakna.
- Svefnherbergi.** Mikilvægt er að huga vel að þínu svefnrými. Svefnherbergið á að vera dimmt, hljóðlátt og fremur svalt. Hægt er að nýta sér myrkvunargluggatjöld, augnskjól og eyrnatappa.
- Rúmið þitt er einungis fyrir svefn.** Reynið að nota rúmið einungis fyrir svefn og kynlíf, þannig að líkaminn tengi rúmið við svefn. Ef rúmið er notað sem staður til að horfa á sjónvarp eða símaskjá, borða, tala í síma og fleira getur það truflað tengsl rúmsins við svefn.
- Hreyfing.** Regluleg hreyfing er góð til að stuðla að betri svefni. Reyndu þó að forðast mikið líkamlegt álag í fjórar klukkustundir fyrir svefn.
- Næring.** Hollt og fjölbreytt mataræði getur hjálpað til með svefn. Hafðu þó í huga að tímasetning skiptir máli. Sumum reynist erfitt að sofna svangir og getur verið gott að fá sér létt snarl fyrir svefn. Of þung máltíð stuttu fyrir svefn getur truflað svefninn.
- Morgunbirta.** Mikilvægt er að fá sjólarljós snemma að morgni þar sem sólarljós stuðlar að heilbrigðri dægursveiflu og bætir þannig svefn. Hægt er að nýta sér dagljósalampa á dimmustu mánuðum ársins eða ef unnin er vaktavinna.
- Forðastu koffín og nikótín.** Best er að neyta ekki koffíns til dæmis í kaffi, gosi, orkudrykkjum, súkkulaði og sumum lyfjum) né nikótíns í að minnsta kosti 6 klukkustundir fyrir svefn. Slík efni eru örvandi fyrir heila og líkama og gera það erfiðara að ná slökun og að sofna.
- Forðastu áfengi.** Mælt er með því að forðast áfengi í að minnsta kosti 4–6 klukkustundir áður en farið er að sofa. Það er algengur misskilningur að áfengi hjálpi með svefn, en í raun minnkar það gæði hans og veldur því að svefninn verður síður endurnærandi.
- Ekki sofa á daginn.** Best er að forðast að leggja sig á daginn til að ná að safna upp þreytu til að geta sofnað vel að kvöldi. Ef þú getur ekki komist hjá því að leggja þig, reyndu þá að hafa lúrin styttri en klukkustund og fyrir kl 15.

12. **Svefnrútína.** Hægt er að búa til sínar eigin svefnrútínur fyrir svefn til að minna líkamann á að það sé að koma tími fyrir svefn. Gera má slökunaræfingar eða öndunaræfingar, drekka koffínlaust te eða volga mjólk, eða gera annað róandi. Ekki er mælt með því að horfa á sjónvarp, vera í spjaldtölvu eða snjallsíma síðasta klukkutímann fyrir svefn.
13. **Bað.** Heitt bað 1-3 klukkustundum fyrir háttatíma getur verið gagnlegt. Það hækkar líkamshita tímabundið og þegar líkamshitinn lækkar aftur þá finnur þú fyrir syfju.
14. **Ekki horfa of mikið á klukkuna.** Að kíkja oft á klukkuna þegar þú ert að reyna sofna getur vakið þig enn frekar og kallað fram neikvæðar hugsanir eins og „klukkan er orðin svo margt, ég mun aldrei ná að sofna“ eða „ég næ bara fimm tíma svefni, morgundagurinn er ónýtur.“
15. **Svefndagbók.** Það að skrá svefntímann getur verið gagnlegt til þess að átta sig því á hvernig svefninn er í raun. Skráðu hvenær þú ferð að sofa og hvenær þú sofnar og vaknar ásamt daglúrum. Svefndagbók ætti þó að halda í hámark tvær vikur í senn, þar sem það krefst þess að fylgst sé með klukkunni (sjá punkt 14). Síðan er hægt að endurtaka skráninguna eftir nokkra mánuði til þess að sjá hvernig gengur.
16. **Dagleg virkni þrátt fyrir þreytu.** Þrátt fyrir svefnlitla nótt og aukið þreytustig er mikilvægt að reyna að halda daglegri rútínu. Ekki forðast athafnir sem þú hefur annars framkvæmt, slíkt gæti aukið á svefntruflun til lengdar.

Íslensk þýðing byggð á efni af vefsíðunni og með leyfi www.cci.health.wa.gov.au. Efnið byggir á rannsóknum um gagnlegar aðferðir til að bæta svefn.