

# 10 gode råd til bedre nattesøvn

## I løbet af dagen:

1. Sørg for at få motion, dagslys, frisk luft og sund kost
2. Undgå koffein, nikotin og alkohol
3. Hvis du har brug for en lur om eftermiddagen så sørg for, at den ikke bliver for lang (max en halv time) eller ligger for sent på dagen, så du ikke kan sove om aftenen

## Inden du går i seng:

4. Undgå at være sulten eller overmæt
5. Undgå brug af computer, tv, smartphone eller tablet en time inden du skal sove. Lyset fra skærmen forhindrer kroppen i at producere "søvnhormonet" melatonin, som ellers hjælper en til at falde i søvn
6. Tag et varmt bad eller lyt til stille musik for at falde til ro inden søvnen

## Når du har lagt dig:

7. Gå i seng og stå op på samme tidspunkt hver dag, så kroppen får en stabil døgnrytme
8. Sæt din tablet og telefon på lydløs, så du ikke vågner af sms'er, opkald mm.
9. Hvis du har mange tanker i hovedet, kan du have en blok ved siden af sengen og skrive disse ned, og på den måde få dem "ud af hovedet"
10. Sov gerne lidt længere i weekenden. Men pas på med ikke at forskyde døgnrytmen, så du går sent i seng søndag og derfor starter med at være i søvnunderskud igen mandag morgen

# 10 gode råd til bedre nattesøvn

## Vidste du, at...

- Teenagere har brug for 8-9 timers søvn hver nat.
- I puberteten forskydes døgnrytmen 1,5 time frem, hvilket betyder, at man kan have trang til at gå senere i seng og stå senere op. Dette ændres igen efter puberteten.
- Hvis man som ung sover dårligt eller for lidt, kan det med tiden blive til et kronisk søvnproblem. Men det er muligt at gøre noget ved det inden det går så galt! (se bagsiden).
- Der foregår en masse hormonelle processer under søvnen, der er nødvendige for at man kan udvikle sig både, fysisk, følelsesmæssigt og socialt.

## Hvis man som ung ikke sover nok, kan det medføre...

- Dårligere hukommelse og koncentrationsbesvær, hvilket nedsætter ens indlæring.
- Dårligere immunforsvar, så man bliver hurtigere syg.
- At man bliver irriteret og aggressiv. Det påvirker både ens eget humør, men også relationen til ens venner og familie.
- At man får mindre ud af sin træning, fordi kroppen ikke får restitueret.
- Øget vægt pga. påvirkning af stofskifte, forhøjet appetit og lyst til søde og fede ting.

Reference: Lindegaard, Trivselsrapport (2013), Sundhed.dk (2010), Aarhus Kommune, Dr.dk (2008), Videnskab.dk (2009) Udgivet i 2014 af: