

# Søvnproblemer? Tips for en god natts søvn v/ psykolog Lina Hantveit



## Søvnproblemer:

- Vanlig å ha fra tid til annen
- Rammer 1 av 3 voksne ukentlig
- Behandles som regel medikamentelt: ca 400 000 nordmenn bruker til enhver tid sove-  
medisiner
- Er ifølge Folkehelseinstituttet: « et av landets  
mest undervurderte folkehelseproblem»

## Hvis det fantes...

- En ikke-medikamentelle behandling
- Som med stor sannsynlighet ville gi deg:
  - Kortere innsovningstid
  - Færre oppvåkninger
  - Redusert oppvåkning før klokken ringte
  - Generelt forbedret søvnkvalitet

**Ville du vært interessert i å prøve?**

# Søvnrestriksjon

- Begrenser tiden du tilbringer i sengen
- Øker søvntrykket
- Gir på sikt en positiv assosiasjon til sengen
- Justeres uke for uke.
- Sover du mer enn 80% av den tiden du kunne tilbringe i sengen, kan du legge deg 15 minutter tidligere påfølgende uke

8 av 10 får bedre søvn



# Kartlegging 1-2 uker



## Finne gjennomsnittlig søvn pr natt

- Hvor mye sover du nå?
- Minimumrestriksjon på Søvnskolen har vært 5 timer og 30 minutter
- Snakk med legen din før du forsøker søvnrestriksjon på egenhånd

Stå opp til fast tid, også i helgene

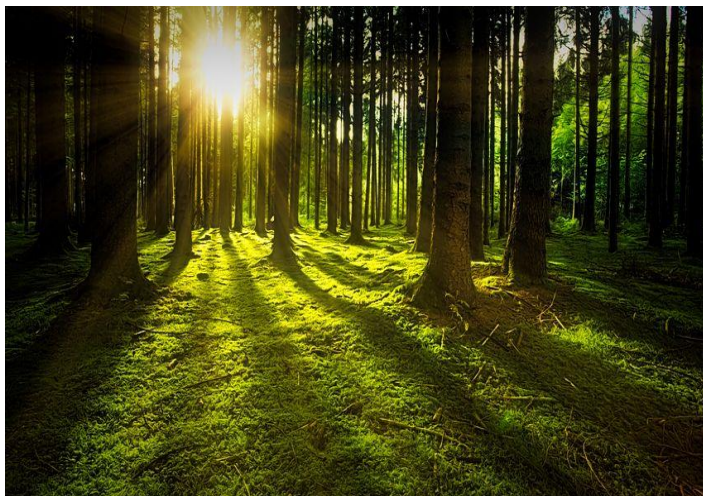




Stå opp etter 20 min



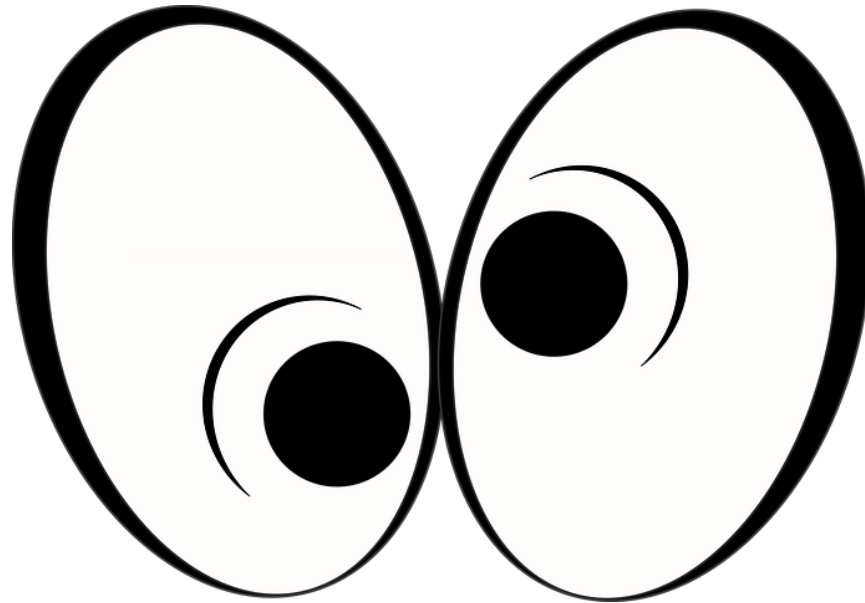
Lys



# Lys

- Påvirker hormonproduksjonen
- Regulerer døgnrytmen
- Tidlig om morgenen
- Lyslampe med minimum 10.000 lux kan prøves vinterstid

Det kan bli verre før det blir bedre



Power naps OK



# Powernaps

- 20 minutter
- Før kl 14

## Generelle råd

- Alkohol, koffein, nikotin- redusere
- Unngå skjermbruk 1-2 timer før du legger deg
- Avslutt trening 3-4 timer før
- Badstu/bad/varm dusj
- Kveldsrutiner

## Hvis du har søvnproblemer av og til

- Bare legg deg hvis du er søvnig
- Stå opp til fast tid, også i helgene
- Stå opp etter 20 min hvis du ikke har sovnet/er i ferd med å sovne
- Lys tidlig på dagen