

# Skærm søvnen – 5 gode råd

Den bedste strategi, til at forbedre søvnen i det digitale samfund, er at skabe nogle gode søvnritualer. Selv små ændringer kan have forbavsende stor effekt på kvaliteten af søvn.

Husk, at den gode og prioriterede nattesøvn gavner dit helbred, dit udseende og din intelligens.



## *Få mobilen ud af soveværelset og anskaf et vækkeur*

Et vækkeur gør, at du ikke bliver unødigt forstyrret i løbet af natten eller får trang til at tjekke din telefon, hvis du skulle vågne.



## *Prøv at gå i seng på samme tidspunkt hver dag*

Sørg for at stå op og gå i seng på faste tidspunkter – også i weekenden. Det fremmer en god døgnrytme og vænner vores krop til at føle sig træt på samme tidspunkt hver dag.



## *Undgå ikke-søvnrelaterede aktiviteter i soveværelset*

Det er en dårlig idé at arbejde eller svare på mails i sengen. Det unaturlige skærmlys fra skærmene er kraftigt medvirkende til at holde os vågne. Sengen skal helst kun bruges til at sove i – sex er naturligvis undtagelsen.



## *Vær fysisk aktiv i løbet af dagen*

Når vi holder os fysisk aktive, er det med til at fremme kvaliteten af vores søvn. Hård fysisk aktivitet lige før sengetid er dog ikke godt for søvnen.



## *Sørg for, at soveværelset er mørkt og ikke for varmt*

Det er en rigtig god ide at investere i mørklægningsgardiner og sikre et køligt miljø. Jo mørkere vores omgivelser er, når vi skal sove, jo bedre og dybere sover vi.