



# GÓÐAR SVEFNVENJUR

Margt ungt fólk fær ekki nægan svefn. Mælt er með að unglingar á aldrinum 14-17 ára sofi í 8-10 klst. og fólk á aldrinum 18-25 ára sofi í 7-9 klst. Afleiðingar þess að sofa of lítið eru t.d. orkuleysi, skert athygli, minnisleysi, við erum lengur að hugsa og tilfinningastjórnun verður erfiðari. Svefnleysi getur einnig leitt til aukinna kvíða- og depurðareinkenna. Það er því til mikils að vinna að setja svefn í forgang. Ef þú átt erfitt með að sofna eru hér nokkur ráð.

1



**Sofðu reglulega.** Þetta gæti í raun verið ráð númer 1, 2 og 3. Að sofna og vakna á sama tíma alla daga er eitt það besta sem þú getur gert fyrir svefninn þinn. Ef þér finnst alveg óraunhæft að vakna á sama tíma um helgar og þú gerir á virkum dögum reyndu þá að hafa muninn eins lítinn og þú treystir þér til.



Reyndu að **sleppa því að taka blund** yfir daginn. Ef þú vilt leggja þig er best að blundurinn sé um 10-20 mínútna langur og þú takir hann fyrir kl. 14:00 á daginn. Þá eru mestar líkur á að hann trufla ekki nætursvefninn.



**Slökktu á öllum skjátækjum** 1-2 klukkustundum fyrir svefn. Bæði getur ljósið frá þeim haft áhrif á þreytu og við finnum stundum ekki að við erum þreytt því tækin örva hugann.



Passaðu upp á **neyslu koffíns**. Gott viðmið er að drekka ekki koffín eftir kl. 14:00.



**Regluleg hreyfing** bætir svefn. Best er þó að stunda ekki erfiða hreyfingu 2-3 klst áður en þú ferð að sofa.



**Rúmið er til að sofa í.** Ekki nota rúmið þitt í aðra hluti en svefn (og kynlíf ef þú stundar það). Finndu þér betri stað til að hanga í tölvunni/ símanum eða læra. Við viljum að hugurinn myndi þá tengingu að þegar þú ferð upp í rúm ertu að fara að sofa.



**Herbergjið þitt þarf að vera svefnvænt.** Hafðu þægilegt hitastig og góð gluggatjöld sem hleypa birtu ekki inn.



**Ekki liggja uppi í rúmi of lengi ef þú getur ekki sofnað.** Gott er að fara aftur á fætur ef við erum ekki sofnuð eftir um 20 mínútur, og gera eitthvað í rólegheitum í smá stund. T.d. að lesa passlega óspennandi bók við dauft ljós, eða setjast og hlusta á bók, podcast eða þægilega tónlist. Það er ekki gott að liggja lengi í pírningi uppi í rúmi þegar okkur gengur illa að sofna.



Þreyta hefur áhrif að rökhugsun. Versti tíminn til að reyna að reyna að leysa vandamál er því þegar við erum komin með höfuðið á koddann. Reyndu að **fresta áhyggjum og vandamálum** til morgundagsins ef það er kominn svefntími. Stundum getur verið gott að skrifa áhyggjur sínar niður á blað og skoða það aftur daginn eftir. Sérstaklega ef erfitt er að sleppa tókum á þeim.



Það hjálpar sumum að gera **slökunar- eða hugleiðsluæfingu** fyrir svefninn. Þú getur t.d. náð í appið „sterkari út í lífið“ og prófað að nota það. Smátt og smátt geturðu svo æft þig að gera æfinguna án þess að hafa leiðsögn.