

# Får kroppen din nok søvn?

Det er mange som sliter med å få de timene med kvalitetssøvn som vi trenger i døgnet. God søvn er viktig for kroppen. Mangel på søvn går ofte utover humøret, energinivået og evnen til å tenke klart.

Det kan være mange grunner til at en sover dårlig. Og opplevelsen av god søvn oppleves også forskjellig. Noen perioder i livet er det ganske naturlig at søvnmønsteret forstyrres noe. Noen av oss har små barn, og då kan sammenhengende søvn innimellom oppleves som skikkelig mangelvare. Noen sliter med tankekjør etter at en har lagt seg, andre sovner kanskje fort for så å våkne opp igjen etter kort tid. Mange fastleger er kjapt ute med å tilby medisiner som skal få deg til å sove *veldig* mye bedre. Men gjør medisinerne noe med det bakenforliggende problemet? Før du tyr til sovetabletter kan du kanskje prøve følgende tips.

- **Dropp middagsluren**  
Mange som plages med lite søvn om natta tar kanskje en middagslur? IKKJE gjør det! Det kan gjøre det vanskelig å sovne om kvelden. Hvis du er helt nødt til å slappe av litt, så ta en *lensmannsblund* på maks 15 minutter.
- **Kutt koffein etter kl. 18.00**  
Koffein har en oppkvikkende effekt, og kan i verste fall holde deg våken lenger enn du hadde tenkt. Ikke drikk kaffe eller svart te etter kl. 18.00. Hvis du må ha kaffe, bytt til koffeinfri etter kl. 18.00.
- **Vær bevisst på hva du spiser før leggetid**  
Det er ikke lurt å legge seg med rumlende mage. Spis et lite måltid før du legger deg hvis det er lenge siden du har spist. Det er ikke mye som skal til, kanskje en frukt eller et knekkebrød er nok til å stagge sulten?  
Å legge seg når en er stappmett er heller ikke behagelig. Prøv å spise de største måltidene før kl. 19.00.
- **Tenk gjennom når på døgnet du trener**  
Trening virker inn på søvnkvaliteten, men i hvilken grad avhenger av når på døgnet du trener. Endorfinene som blir frigjort når vi trener raser rundt i kroppen lenge etter treningen er ferdig, og kan holde deg våken lenger enn du hadde tenkt. Ei treningsøkt etter 21-nyhetene er kanskje fristende innimellom, men kanskje ikke gunstig hvis en har problemer med å sove?
- **Legg deg til samme tid hver dag**  
God søvn har mye med rutiner å gjøre. Du bør innarbeide gode søvnrutiner for deg selv. Prøv å legge deg til samme tid hver dag. De fleste av oss trenger mellom 6-8 timer GOD søvn hver dag.
- **Koble ut forstyrrende elementer**  
Legg fra deg telefon., data og andre elektriske duppeditter *utenfor* soverommet. Les heller ei god bok, eller gjør andre soveroms-vennlige ting...
- **Luft godt på soverommet**  
Anbefalt temperatur er mellom 18-20 grader på soverommet. Dårlig luft og høy temperatur på soverommet ødelegger søvnen. Men temperaturen på soverommet kan jo kanskje by på utfordringer hvis en ikke sover aleine.
- **Skriv ned stressende tanker**  
Plages du med tankekjør etter at du har lagt deg? Ta tak i det som stresser deg og skriv det gjerne ned. Det gjør det lettere å ta tak i senere. Er det mer alvorlige ting som forårsaker søvnløse netter, så legg en plan for hvordan du vil gripe det an. Snakk med partner, en god venn eller andre du står nært. Kanskje de kan hjelpe til med å få sortert tanker og følelser, slik at de kommer i riktig «hulle».