



tips för att sova bra

1.

Vakna samma tid varje morgon

Varför? En regelbunden dygnsrytm är grunden för att vi ska må bra. Kroppen reglerar vår energinivå utifrån yttre signaler. Försök att vänja dig vid tydliga dagliga rutiner, bland annat att du vaknar samma tid varje morgon. Ju svårare du har för att sova bra, desto viktigare är det att du har en bra dygnsrytm.

2.

Organisera din dag

Sömn är ingen prestation. En balanserad dag där energinivån sjunker mot kvällen ger bra förutsättningar för en god och återhämtande nattsömn. Lär dig organisera dina studier på det sätt som passar dig bäst – ändå så att du i regel inte studerar på kvällen. Om du studerar sent på kvällen är det möjligt att hjärnan går på högvarv ännu efter att du har lagt dig, och då har inte sömnen den återhämtande effekt som den ska ha.

3.

Kom ihåg regelbundna måltider och ät tillräckligt också på kvällen

Varför? Med mat och näring kan du effektivt reglera din energinivå. När du äter regelbundet under hela dagen undviker du att energinivån sjunker efter lunchen eller middagen. På det här sättet ökar sömntrycket under dagens lopp. När du avslutar dagen med ett tillräckligt stort kvällsmål har du sannolikt också lättare för att somna.

4.

Rör på dig dagligen

Varför? Då du utövar fysisk aktivitet varje dag ökar sömntrycket i kroppen. Kom ihåg att du inte alltid behöver träna för fullt, utan också lättare fysisk aktivitet eller till exempel hushållsarbete kan vara tillräcklig motion för dagen. Toppidrottare tränar inte heller med högsta intensitet 24/7.

5.

Ta en tupplur

En tupplur på 20–30 minuter under eftermiddagen kan ge precis en sådan extra boost som du behöver för att hålla energinivån uppe resten av dagen. Det funkar ändå inte att alltid försöka ersätta dålig nattsömn med en tupplur under dagen. Se alltså framför allt till att sova bra på natten och ta en tupplur på dagen för att koppla av.

6.

Stäng skärmen i god tid på kvällen

Det ständiga informationsflödet, olika avbrott, brådska och mycket annat belastar din hjärna under dagens lopp. Fäst uppmärksamhet vid att du i god tid på kvällen stänger skärmen och ger dig själv ett avbrott från studier eller annat som kan belastar hjärnan om du sitter framför datorn på kvällen.

7.

Gör något avkopplande före läggdags

Vi stöter på många utmaningar under dagen och därför är det viktigt att vi på kvällen ägnar tid åt att göra något roligt. Vi är alla olika och vi kopplar av på olika sätt. Tänk efter vad det är som du kan göra eller lämna ogjort för att må bra, och planera in det till kvällen. Det kan vara frågan om att läsa, lyssna på en ljudbok eller se en bra serie.

8.

Ta hand om sömnhygien i sovrummet

Ju svårare du har för att sova, desto mer sannolikt är det att din sömn störs om ditt sovrum inte erbjuder tillräckligt bra omständigheter för en bra nattsömn. Försök se till att du har mörkt i sovrummet och att rummet är vädrat och svalt då du går och lägger dig. Om det inte är möjligt att stänga ut alla ljud från sovrummet, till exempel ljud av trafik utanför, prova på att använda öronproppar. Och kom ihåg: en viktig del av sömnhygien är att sängen ska vara en skön plats att krypa ner i varje kväll!

9.

Gå och lägg dig regelbundet samma tid på kvällen

Varför? På det här sättet kan du försäkra dig om att du nästa dag är utvilad efter en tillräckligt lång nattsömn. Lyssna på din kropp och gå och lägg dig då du känner dig trött. Stirra inte på klockan eller tvinga dig inte att kolla filmen till slut. Om du försöker hålla dig vaken länge kan det leda till att du piggnar till och då blir också nattsömnen kortare. Håll koll på din egen energinivå eftersom du känner dig själv bäst.

10.

Om du sover dåligt eller inte känner dig piggt under dagen kan det var fel på sömnkvaliteten

Människan är inte alltid medveten om att hen lider av sömnstörningar. Att man ibland är trött eller sover dåligt är helt vanligt. Många tror ändå att de sover bra men är trots det trötta hela dagarna. Lyssna till dig själv: mår du bra och är din energinivå så hög som den kan vara? Försök inte ensam klara dig igenom vardagen med nedsatt energiförmåga, utan sök dig till studerandevårdens tjänster. Om dina problem beror på sömnen finns det enkelt hjälp att få.



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSSTYRELSEN

