

## Viktigheten av søvn



Søvn er en kritisk biologisk prosess, og det er alltid viktig. Søvn er avgjørende for fysisk helse og en effektiv funksjon av immunsystemet. Det er også et viktig grunnlag for emosjonell velvære og mental helse, og bidrar til å lette stress, depresjon og angst.

Her er trinn du kan ta for å forbedre søvnen din:

### Sett en tidsplan og rutine

Etablering av en rutine kan lette en følelse av normalitet, selv i unormale tider. Det er lettere for sinnet og kroppen å akklimatisere seg til en konsekvent søvnplan, og derfor har helseeksperter lenge anbefalt å unngå store variasjoner i våre daglige søvntider. Søvnspesifikke aspekter av din daglige timeplan bør omfatte:

- Vekketid: Still inn alarmen, omgå slumreknappen og ha en fast tid for å komme i gang hver dag.
- Nedstressingstid: Dette er en viktig tid å slappe av og gjøre seg klar til sengs. Det kan innebære ting som lett lesing, strekking og meditering sammen med forberedelser til sengs som å sette på pyjamas og pusse tennene.
- Sengetid: Velg en konsekvent tid for å slå av lysene og prøv å sovne.

Det kan også være nyttig å innlemme stabile rutiner for å gi tidssignaler gjennom dagen, inkludert:

- Dusje og kle på deg selv om du ikke forlater huset.
- Spise måltider på samme tid hver dag.
- Blokkering av bestemte tidsperioder for arbeid og trening.

### Reserver sengen din for søvn

Søvneksperter understreker viktigheten av å skape en assosiasjon i tankene dine mellom sengen og søvnen. Av den grunn anbefaler de bare å bruke sengen din til søvn og sex. Så, for eksempel, unngå å ta med en bærbar datamaskin i sengen for å arbeide, se en film eller et TV-show.

På en gitt natt, hvis du har vanskelig for å sove, ikke bruk mer enn 20 minutter på å kaste og snu deg.

Gå i stedet ut av sengen og gjør noe avslappende i svært lite lys, og gå deretter tilbake til sengen for å prøve å sovne.

I tillegg kan det å bytte sengetøy ofte, fluffe putene og re sengen holde sengen frisk, skape en komfortabel og innbydende stemning å bli søvning av.

### Se lyset

Eksposering for lys spiller en avgjørende rolle i å hjelpe kroppene våre med å regulere søvn på en sunn måte. Når du håndterer forstyrrelser i dagliglivet, må du kanskje ta skritt slik at lys har en positiv effekt på din indre søvn- og oppvåkningssyklus, også kjent som døgnrytmen din.

- Hvis du kan, tilbring litt tid ute i naturlig lys. Selv om solen ikke skinner sterkt, påvirker naturlig lys fortsatt døgnrytmen din positivt.
- Åpne vinduer og persienner så mye som mulig for å slippe lys inn i hjemmet ditt i løpet av dagen.
- Vær oppmerksom på skjermtid. Elektroniske enheter, som mobiltelefoner, nettbrett og datamaskiner, produserer blått lys som kan forstyrre kroppens naturlige søvnfremmende prosesser. Du kan også bruke enhetsinnstillinger eller spesielle apper for å redusere eller filtrere blått lys.

### Vær forsiktig med å ta en lur

Mens en kort lur tidlig på ettermiddagen kan være nyttig for noen mennesker, er det best å unngå lange lurer eller lurer senere på dagen fordi de kan hindre nattesøvnen.

### Hold deg aktiv

Regelmessig daglig aktivitet har mange viktige fordeler, inkludert søvn. For eksempel, gå en tur, eller sjekk ut nettbaserte ressurser for alle typer og nivåer av trening, for eksempel live-streaming klasser fra treningsentre eller yoga og dansestudioer.

### Praktiser vennlighet og fremme tilknytning

Det virker kanskje ikke kritisk for søvnen din, men vennlighet og tilkobling kan redusere stress og dets skadelige effekter på humør og søvn. Oppsøk noen positive historier, og bruk teknologi for å holde kontakten med sine kjære for å opprettholde sosiale forbindelser.

### Bruk avslapningsteknikker

Å finne måter å slappe av på kan være et kraftig verktøy for å forbedre søvnen din. Dyp pusting, strekking, yoga, mindfulnessmeditasjon, beroligende musikk og lesing er noen avslapping teknikker.

En annen avslapningsstrategi er å unngå å bli overveldet av informasjon. For eksempel:

- Bokmerk en eller to pålitelige nyhetssider, og besøk dem bare i løpet av en begrenset, forhåndsinnstilt tid hver dag.
- Reduser tiden du bruker på å bla gjennom sosiale medier.
- Planlegg tid til å snakke med venner og familie.

### Pass på hva du spiser og drikker

Å opprettholde et sunt kosthold kan fremme god søvn. Vær spesielt forsiktig med inntak av alkohol og koffein, spesielt sent på dagen, da begge kan forstyrre mengden og kvaliteten på søvnen din.

### Kontakt lege, om nødvendig

Hvis du har alvorlig eller forverret søvn eller andre helseproblemer, kontakt lege.

Kilde:  
SleepFoundation.org

Dette programmet skal ikke brukes til nødhjelp eller ved akutte behov. I en nødsituasjon, ring 911 hvis du er i USA eller det lokale nødnummeret hvis du er utenfor USA, eller oppsøk nærmeste legevakt. Dette programmet er ikke en erstatning for en lege eller profesjonell omsorg. På grunn av muligheten for en interessekonflikt, vil det ikke bli gitt juridisk konsultasjon om spørsmål som kan innebære rettslige skritt mot Optum eller dets tilknyttede selskaper, eller noen enhet der den som ringer mottar disse tjenestene direkte eller indirekte (f.eks. arbeidsgiver eller helseplan). Dette programmet og alle dets komponenter, spesielt tjenester til familiemedlemmer under 16 år, er kanskje ikke tilgjengelig på alle steder og kan endres uten forvarsel. Erfaring og/eller utdanningsnivå for ressurser i hjelpeprogrammet for ansatte kan variere basert på kontraktskrav eller landforskriftsmessige krav. Unntak og begrensninger for dekning kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke for Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte merker eller tilhører sine respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som engasjerer seg for like muligheter.

© 2023 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdt. WF998385 204128-072020 OHC OHC