Gode råd om søvn

Det er helt normalt at sove dårligt i perioder, fx ved stress eller bekymringer. For de fleste går det over af sig selv. Den bedste hjælp er gode vaner, ikke sovepiller. Prøv dig frem, og find de råd, der hjælper dig.

1
7–9 timer
Det sover de fleste voksne. Over 65 år: 7–8 timer.

2
Alle vågner
At vågne om natten er normalt og ufarligt.

3
Vaner virker
Faste tider hjælper bedre end piller.

4
Frygt ikke natten
Vi tåler en dårlig nat. Bekymring holder dig vågen.

Gode vaner omkring sengetid

1 · Faste tider
Gå i seng og stå op til **samme tid hver dag**, også efter en dårlig nat.

→

2 · Ingen lur
Sov ikke om dagen, selvom du er træt. Det går over, især hvis du bevæger dig.

→

3 · Sengen er til søvn
Gå kun i seng, når du er søvnig. Ingen arbejde, mails eller mobil i sengen.

→

4 · Stå op igen
Sover du ikke efter **ca. 30 minutter**, så stå op og lav noget stille. Gå i seng igen, når du bliver søvnig.

Soveværelset

- **Roligt, mørkt og køligt** (18–21 grader)
- **Mobilen uden for soveværelset**, eller lydløs
- Evt. øjenmaske, ørepropper eller mørklægning
- Luft ud før sengetid

Slap af om aftenen

- Sluk **skærme** helst flere timer før sengetid
- Brug en **afspændingsøvelse**, fx dyb, rolig vejrtrækning
- **Skriv bekymringer ned** tidligt på aftenen. Løs problemer om dagen, ikke om natten

Mad, drikke og motion

- Undgå **kaffe, te, cola og energidrik** sidst på dagen
- **Alkohol** kan gøre det lettere at falde i søvn, men giver urolig og afbrudt søvn
- Gå hverken sulten eller overmæt i seng
- Undgå rygning. Det giver kortere søvn
- **Bevæg dig hver dag**. Det giver naturlig træthed, men træn ikke lige før sengetid

Den bedste behandling: kognitiv adfærdsterapi

Sover du dårligt over længere tid, er kognitiv adfærdsterapi førstevalget. Du lærer at ændre vaner og tanker, der holder dig vågen. Få det hos en psykolog (for egen regning), eller prøv en app:

App	Hvad er det?	Pris og sprog	Scan
Hvil hvil.app	Dansk app med søvndagbog og et personligt forløb bygget på kognitiv adfærdsterapi.	Gratis i nogle kommuner, ellers betaling. Tjek din kommune.	
Insomnia Coach ptsd.va.gov	Selvhjælpsapp fra det amerikanske veteranministerium. Træningsplan over 5 uger, søvndagbog og afspænding.	Gratis. På engelsk. Til iPhone og Android.	

Sovepiller er sjældent en god idé

1
Afhængighed
Du kan blive afhængig på få uger, og virkningen aftager hurtigt.

2
Bivirkninger
Svimmelhed, døsighed og dårligere hukommelse og koncentration.

3
Kørekort
Reaktionsevnen falder, og du kan risikere at miste dit kørekort.

4
Løser ikke årsagen
Ved langvarig brug kan søvnen blive dårligere.

Får du alligevel sovemedicin, er det kun i kort tid, **som regel 1–2 uger**. Tag den ikke fast eller på forskud. Bruger du sovemedicin i dag og vil stoppe, så hjælper vi dig gerne med en plan.

Tal med os om din søvn

Vi tager altid gerne en snak
Ofte starter vi med en **søvnregistrering**. Du fører søvndagbog i 1–2 uger, fx i skemaet nedenfor. Et ur eller en app kan supplere. Mange bliver overraskede over, hvor meget de faktisk sover. Sammen ser vi på mønstret og lægger en plan.

Kontakt os, hvis …
- du har sovet dårligt i **mere end et par uger**, og det går ud over din hverdag
- du **snorker højt**, holder pauser i vejrtrækningen eller falder i søvn om dagen
- smerter, uro eller **tunge tanker** holder dig vågen
- du bruger sovemedicin og gerne vil stoppe

Min søvndagbog

Uge: _____	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
Gik i seng (kl.)							
Faldt i søvn ca. (kl.)							
Vågnede i nat (antal gange)							
Vågnede om morgenen (kl.)							
Stod op (kl.)							
Udhvilet? (1 = slet ikke, 5 = helt)							

Kort fortalt: faste tider → sengen kun til søvn → stå op, hvis du ikke kan sove → sovepiller løser ikke problemet → sover du dårligt længe: søvndagbog og en snak med os.

Kilder: Klinisk Farmakologisk Afdeling, Bispebjerg og Frederiksberg Hospital (Region Hovedstaden): *Gode råd, hvis du har svært ved at sove* og *Sig godnat til sovemedicin* (sundhed.dk) · Sundhedsstyrelsen: *Anbefalinger for søvnlængde*, 2024 · Riemann m.fl.: *European Insomnia Guideline*, 2023.