

Prøv, hvilke
søvnråd der
virker bedst
for dig.

Gode råd, hvis du har svært ved at sove...

Gode råd om mad, drikke og fysisk aktivitet

Undgå koffein og alkohol sidst på dagen



Opkvikkende drikke som kaffe, te og energidrikke kan gøre det sværere at falde i søvn og give kortere søvn.

Alkohol kan måske gøre det lettere at falde i søvn, men kan også give urolig søvn, mareridt og afbrudt søvn.



Undgå rygning



Undgå at ryge – også passiv rygning. Det kan give kortere søvn og andre søvnforstyrrelser.

Gå ikke sulten eller overmæt i seng



Undgå store mængder energi- og fedtrig mad før sengetid. Det kan afkorte søvnens længde. Det er også vigtigt ikke at gå sulten i seng.

Spis en sund og varieret kost med bl.a. frugt, grøntsager og fuldkorn. Visse fødevarer fx mælk, bananer og mandler kan være med til at øge søvnlængden.



Vær fysisk aktiv



Drk regelmæssig motion, og vær fysisk aktiv hver dag. Det fremmer en naturlig træthed. Nogle skal dog ikke træne for tæt på sengetid.

Gode vaner omkring sengetid

Skab faste rammer om din søvn



Gå i seng og stå op til faste tider hver dag – også selvom du først er faldet sent i søvn. En regelmæssig døgnrytme kan hjælpe dig til en bedre søvn.

Sov ikke om dagen, selvom du er søvnig. Søvnigheden går som regel over efter et stykke tid, specielt hvis du er fysisk aktiv.



Undgå ikke-søvnrelaterede aktiviteter (med undtagelse af sex) i soveværelset, fx arbejde, besvarelse af e-mails osv. Din hjerne skal forbinde sengen med søvn.

Gå kun i seng, når du er søvnig, og forlad soveværelset, hvis du ikke kan falde i søvn, fx efter 30 min. Foretag dig noget stilfærdigt (fx læs i en bog, hør en lydbog eller lyt til stille musik). Gå i seng igen, når du bliver søvnig.



Soveværelset bør være roligt, mørkt og ikke for varmt



Undgå forstyrrelser i soveværelset. Læg fx mobiltelefonen udenfor soveværelset eller slå lyd og vibration fra. Undgå støj over 30 dB, som svarer til at hviske.

Brug evt. maske over øjnene og ørepropper til at lukke lys og støj ude. Overvej mørklægningsgardiner.



Luft ud. Optimal temperatur er for de fleste 18-21 grader i soveværelset.

Normal søvn

Voksne har generelt behov for at sove 7-9 timer i døgnet. Det antal timer, du sover, falder med alderen.

Det er helt normalt at vågne i løbet af natten og at have søvnbesvær i kortere perioder, fx ved stress eller bekymringer.

Slap af inden sengetid, uden skærmlys



Lær dig en afspændingsteknik, og brug den, før du lægger dig til at sove, eller hvis du vågner om natten. Det mindsker spændinger, der modvirker søvn. Træk vejret dybt og roligt, og lyt evt. til beroligende musik.

Undgå lys fra skærme (computer, tablet, mobiltelefon og tv) helst flere timer før sengetid. Lyset, specielt blåt lys, kan påvirke døgnrytmen. Man kan dæmpe lysintensiteten på en del devices.



Løs problemer om dagen, ikke om natten



Skriv problemerne ned flere timer før sengetid, angiv mulige måder at håndtere dem på, og læg problemerne til side.

Få overblik over din søvn

Mange bliver overraskede over, hvor længe de faktisk sover. Du kan lave en søvndagbog. Skriv ned, hvornår du gik i seng, hvornår du ca. faldt i søvn, hvor mange gange du vågnede om natten, hvornår du vågnede om morgenen, og hvornår du stod op. Nogle ure og apps til mobilen kan også registrere fx søvnkvalitet og længde.



Overvej kognitiv adfærdsterapi (CBTi)*



Nogle patienter med vedvarende søvnbesvær kan have gavn af kognitiv adfærdsterapi, som udbydes af nogle psykologer¹. Dette kræver egenbetaling.

* Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia

Frygt ikke søvnløshed



Undgå at bekymre dig for meget om din søvn. Vi er ret robuste over for søvnmangel, og bekymringen kan i sig selv være med til at holde dig vågen.

Sovemedicin

Undgå, så vidt muligt, at anvende sovemedicin, der kan være afhængighedsskabende². Det løser ikke årsagen til dit søvnproblem. Sovemedicin kan påvirke søvnmonstret, og langvarig behandling kan hos nogle forværrer søvnproblemet og give dårligere søvnkvalitet. Din hukommelse, koncentration og reaktionsevne kan være påvirket ved brug.

Behandlingsforsøg med sovemedicin skal være af kort varighed (almindeligvis 1-2 uger), hvorefter situationen skal vurderes på ny.

Tag ikke sovemedicin rutinemæssigt eller på forskud. Tag det kun, hvis du efter nogen tid ikke er faldet i søvn og hvis søvnråd ikke virker.

Tal med din læge, hvis du har vedvarende fysiske eller psykiske problemer, der holder dig vågen.



Februar 2025

Sundhedsstyrelsen: "Anbefaling om søvnlængde", april 2024.

1 The European Insomnia Guideline: An update on the diagnosis and treatment of insomnia 2023, Riemann et al., 2023.

2 Retsinformation: Vejledning nr. 9523 af 19. juni 2019 om ordination af afhængighedsskabende lægemidler.