



Nedenfor følger en række generelle livsstilsråd, som man kan afprøve for at mindske mildere former for søvnproblemer, og som kan bidrage til god søvn. Livsstilsrådene er baseret på den nuværende videnskabelige viden, som er gennemgået i Vidensrådets rapport om søvn og sundhed.

Det skal understreges, at nogle af disse råd er mere velundersøgte end andre, og at det er meget individuelt, hvad der virker for den enkelte.

1. Undgå koffein før sengetid.
2. Undgå alkohol før sengetid.
3. Undgå store mængder energi- og fedtrig kost før sengetid.
4. Sørg for at være fysisk aktiv i løbet af dagen.
5. Sørg for, at soveværelset er veltempereret. Den optimale værelsestemperatur ved søvn er for de fleste 18-21 grader.
6. Undgå støj over 30 decibel i soveværelset. Brug evt. ørepropper.
7. Undgå lys fra skærme (f.eks. computer, tablets og tv) før sengetid. Man kan dæmpe lysintensiteten på en del skærme.
8. Sørg for, at soveværelset er mørkt. Brug evt. maske over øjnene.