

- **Råd for å bevare god døgnrytme**

-

-

-

• Råd for å bevare søvntrykket

–

–

- Råd for å redusere aktivering kveld/natt

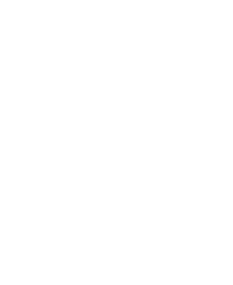
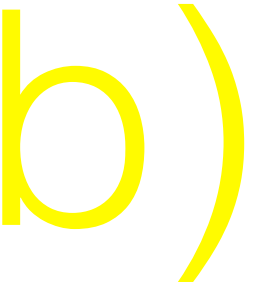
-

- **Unngå skjermaktiviteter før/i senga**

-

-

-



b) Søvnhygiene

- **Råd for å bevare god døgnrytme**

- Stå opp til samme tid 7 d i uken
- $> \frac{1}{2}$ t lys hver dag, helst om morgenen
- Unngå sterkt lys om natten

- **Råd for å bevare søvntrykket**

- Lett mosjon > 3 t før leggetid
- Unngå søvn om dagen (middagslur < 20 min)

- **Råd for å redusere aktivering kveld/natt**

- Unngå koffein $>$ kl. 17.
- **Unngå skjermaktiviteter før/i senga**
- Unngå kraftig mosjon og sult/tungt måltid ved sengetid
- Temp., mørke og ro på soverom. Ikke lesing, TV, spill o.l.
- Bruk avspenningsteknikk ved oppvåkning

CBT-i

- Antagelser
 - om søvn
 - om strategier for å få sove / regulere uro
- Bekymring / grubling
- Trygghetsadferd