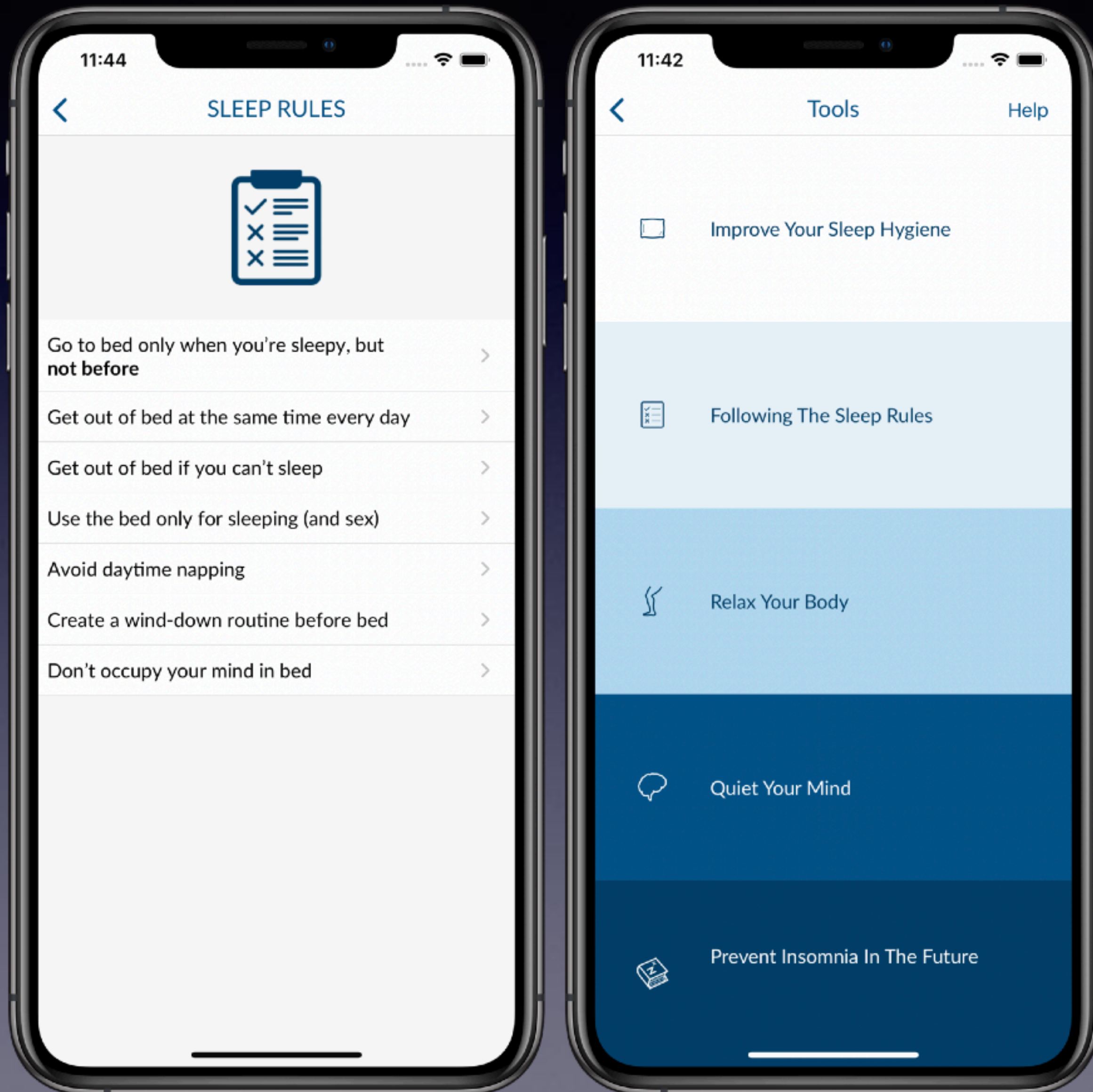


4. Behandling – b) søvnhygiene



- **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

Oppsummering