















# Søvnbehov

- Stor variasjon – normalt 6 – 9 timer
- **Er man uthvilt om dagen, har man fått nok søvn**
- De første 3-4 timer (dyp søvn) viktigst



# Søvnrytmen reguleres av

1. Biologiske (cirkadiske) rytmer
2. Søvntrykk
3. Søvnhygiene (vaner/adferd)

👉 Viktig for kartlegging og behandling