

Vigtigheden af sund søvn

TIPS TIL AT FORBEDRE DIN SØVNKVALITET OG GENERELLE VELVÆRE



Sund søvn er afgørende for generel sundhed og velvære.

Der er fire faser af søvn: at falde i søvn, let søvn, dyb søvn og drømmefase.



Søvnforstyrrelser, også kendt som søvnløshed, kan være forårsaget af stress, skifteholdsarbejde, alkohol og underliggende medicinske tilstande såsom diabetes og søvnapnø.



Langsigtede konsekvenser af søvnmangel kan øge risikoen for hjerte-kar-sygdomme, stofskiftesygdomme, depression og endda Alzheimers sygdom.



Søvnmangel kan blandt andet føre til søvnighed i dagtimerne, irritabilitet og manglende koncentration.



For at forbedre søvnkvaliteten er det vigtigt at etablere en regelmæssig søvnrytme og hold fast i den, skab et behageligt sovemiljø, undgå stimulanser før sengetid, lav let fysisk aktivitet og spis kun en let aftensmad.

Derudover er det vigtigt at undgå blåt lys fra elektroniske enheder og at ignorere uret, mens du forsøger at falde i søvn.

Ved at prioritere sunde søvnvaner kan individer forbedre deres generelle velbefindende og vågne op og føle sig friske og klar til den kommende dag.



Co-funded by
the European Union



Remote
Health

"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."