



Svefnvenjur tékklisti



Hvað geturðu gert öðruvísi í dag
til að bæta svefnvenjur þínar?

Á DAGINN

- | | | |
|-------------------------|--------------------------|---|
| Morgunbirta | ☐ | Náttúruleg birta þegar þú ferð á fætur |
| Hreyfðu þig skynsamlega | ☐ | Dagleg hreyfing (sem eykur hjartslátt og fær þig til að svitna) |
| Borðaðu skynsamlega | ☐ | Forðastu hungur eða seddu rétt fyrir háttinn |
| Leggðu þig skynsamlega | ☐ | Forðastu að taka lúr ef þú getur, og alls ekki eftir kl.15:00 |
| Örvandi efni | ☐ | Nota koffín, nikótín og önnur örvandi efni aðeins snemma á daginn |
| Lyf | ☐ | Taktu þau á daginn ef þau hafa slæm áhrif á svefninn* |

GLÓSUR

FYRIR HÁTTINN

- | | | | | |
|----------------|--------------------------|----------------------------|--------------------------|--|
| Svefntruflanir | ☐ | Forðast koffín | ☐ | Forðast sum lyf* |
| | ☐ | Forðast nikótín | ☐ | Forðast skjátíma (sjónvarp, SMS o.fl.) |
| | ☐ | Takmarka eða sleppa áfengi | ☐ | Forðast hungur eða seddu |
| | ☐ | Forðast björt ljós | ☐ | Forðast hávær hljóð |
| Snjallsímar | ☐ | Næturstilling | ☐ | Ekki við rúmið |

GLÓSUR

Slökun

RÓANDI RÚTÍNA, Á HVERJU KVÖLDI

- | | | | |
|--------------------------|---------------------|--------------------------|-------------------------------------|
| ☐ | Teygjur eða jóga | ☐ | Róandi hljóð eða þögn |
| ☐ | Öndunaræfingar | ☐ | Forðast mikla áreynslu |
| ☐ | Leiðandi hugleiðsla | ☐ | Klára „skipulagstíma“/„áhyggjutíma“ |

Í RÚMINU

- | | | | | | | |
|--------------|---|--|--------------------------|----------------|--------------------------|---|
| Herbergið | ☐ | Rólegt, dimmt (eyrnatappar og augngríma ef þarf) | | | | |
| Rúmið | ☐ | Hlýtt (ekki heitt), þægilegt | | | | |
| Þú | RÓ, RÁÐ TIL AÐ HJÁLPA ÞÉR AÐ SOFNA FLJÓTT | | | | | |
| | ☐ | Ímyndir | ☐ | Öndunaræfingar | ☐ | Leggja til hliðar áhyggjur og skipulag þar til á morgun |
| | ☐ | Sofna (Fara út úr herberginu eftir 15-20 mín og koma aftur þegar syfjan segir til sín) | | | | |
| Fara á fætur | ☐ | Beint fram úr rúminu og gera eitthvað | | | | |

GLÓSUR

*Biddu lyfjafræðing eða lækni að ráðleggja þér.