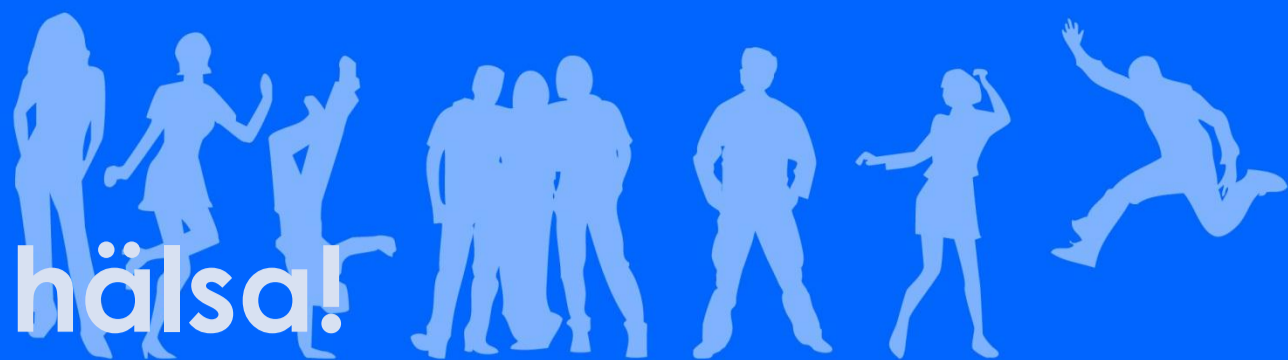


Måna om din sömn

– då värnar du också om din hälsa!



STÖR NÅGOT AV FÖLJANDE DIN SÖMN?

- stress och bekymmer
- relationsproblem
- depression och ångest
- oregelbunden dygnsrytm, skiftarbete
- smärtor och sjukdomar
- övervikt och dåliga matvanor
- alkohol, tobak och andra rusmedel
- njutningsmedel som innehåller koffein
- resor till andra tidszoner

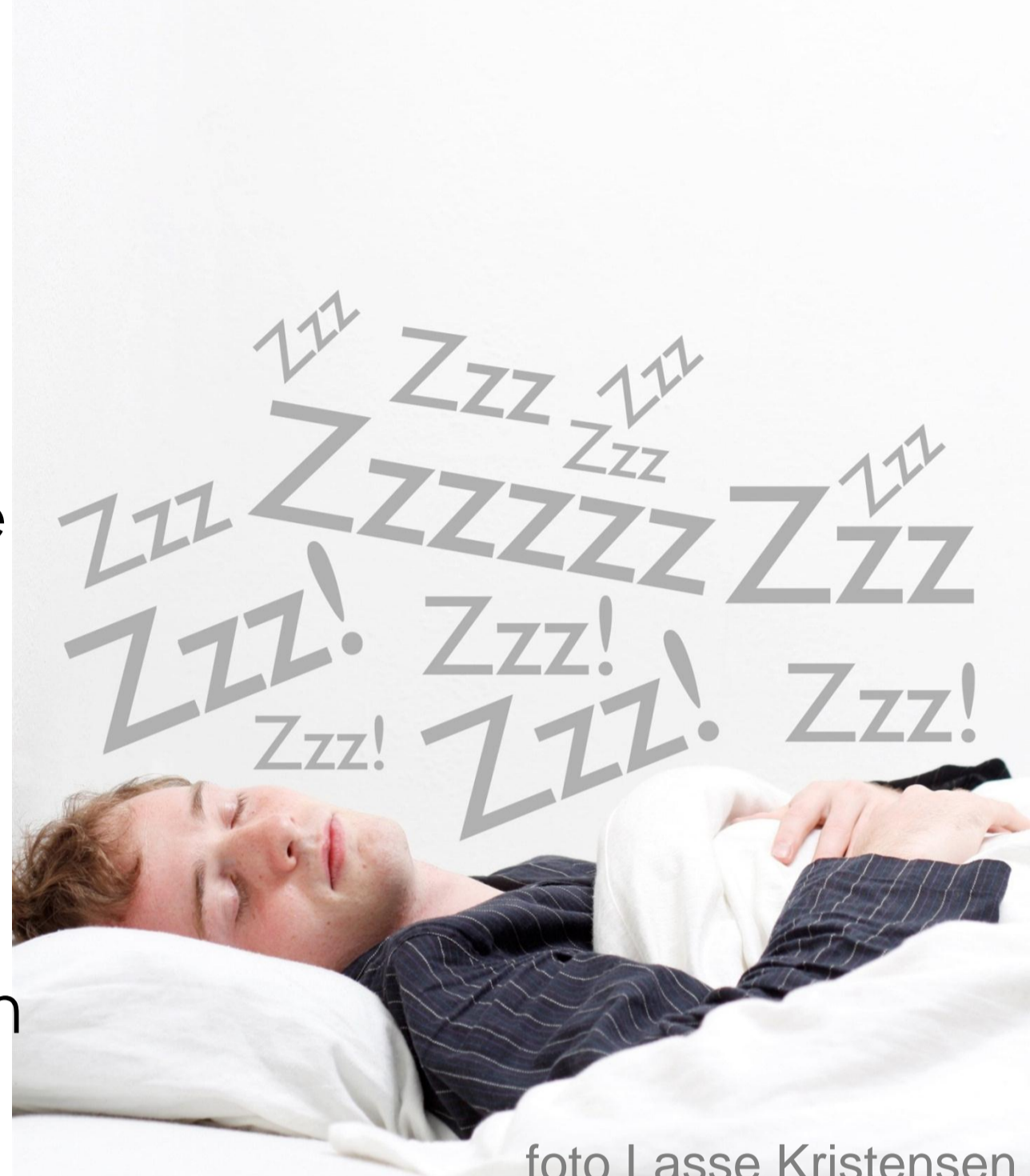


foto Lasse Kristensen

VILKA SYMTOM KAN SÖMNBRIST ORSAKA?

- trötthet och psykiskt illamående
- irritation
- spänningar och huvudvärk
- koncentrationssvårigheter och nedsatt uppmärksamhet
- benägenhet att begå misstag och ta risker
- viktökning

En grundförutsättning för god sömn är att du följer dygnsrytmen!

Lär dig känna igen din egen rytm!



S · H · V · S
STUDENTERNAS HÄLSOVÅRDSSTIFTELSE

Måna om din sömn

– då värnar du också om din hälsa!

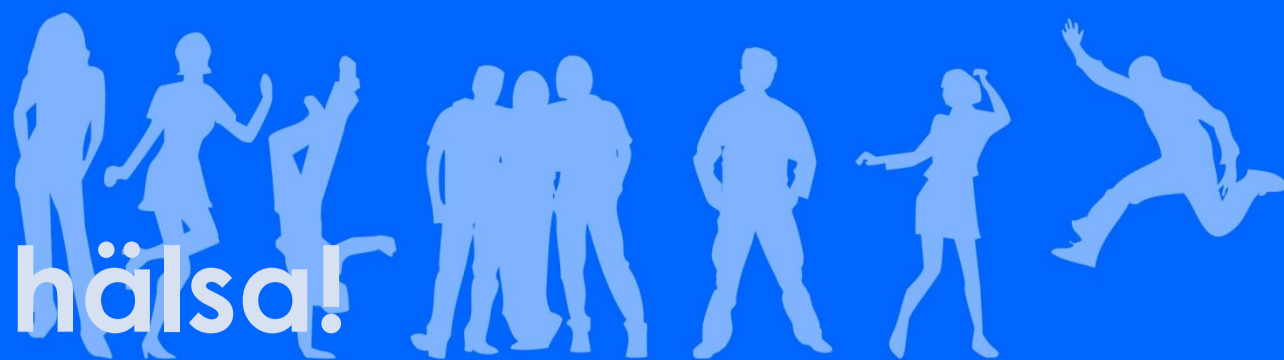


foto Yuri Arcurs

SÖMNERN PÅVERKAR MINNET OCH INLÄRNINGSFÖRMÅGAN

- Under sömnen återhämtar sig hjärnan. När hjärnan är utvilad kan den fungera flexibelt och kreativt.
- Reaktionsförmågan, uppmärksamheten, koncentrationen, det logiska tänkandet och problemlösningsförmågan är bäst när du är utvilad.
- Minnesspårerna stärks och korrigeras under sömnen. Då överförs den inlärd kunskapen till långtidsminnet.

SÖMN STÖDER HÄLSAN OCH VÄLBEFINNANDET

- Djupsömnen återställer hormon- och ämnesomsättningsbalansen och stärker immunförsvaret.
- Tillräcklig sömn ger bättre viktkontroll och minskar risken för vuxendiabetes och hjärtkärlsjukdomar.
- Tillräcklig sömn hjälper dig hantera stress och utmaningar i vardagen och stöder din psykiska hälsa.

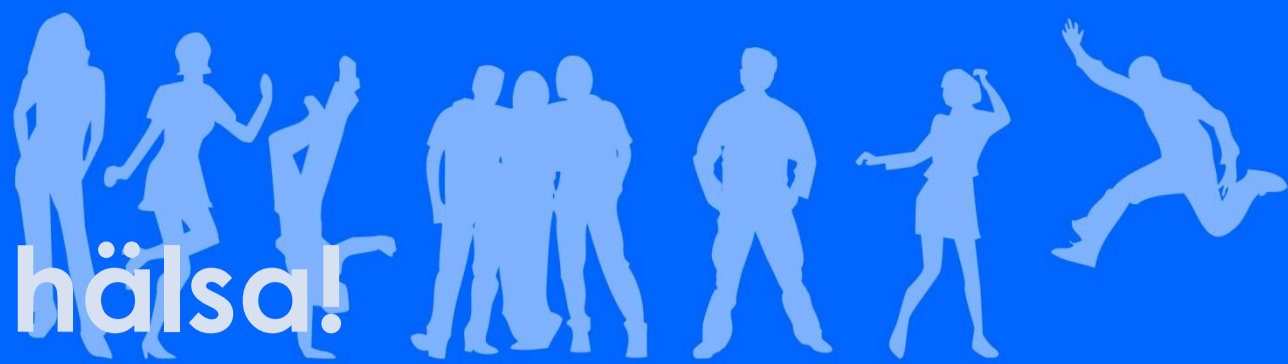
Sömn är en av de största njutningarna i livet!



S · H · V · S
STUDENTERNAS HÄLSOVÅRDSSTIFTELSE

Måna om din sömn

– då värnar du också om din hälsa!



FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR GOD SÖMN

- regelbunden sömnrhythmus och undvikande av tupplurar
- tyst, sval och dunkel sömnmiljö
- bra säng, madrass och kudde
- lugnande kvällsrutiner
- lätt kvällsmål som innehåller kolhydrater och äggviteämnen



foto: Tero Sivula

DU KAN OCKSÅ SOMNA LÄTTARE OCH SOVA BÄTTRE OM DU UNDVIKER FÖLJANDE SENT PÅ KVÄLLEN



Sömnen har uppfyllt sin uppgift när du känner dig tillräckligt pigg för att klara av dagens utmaningar!

- tung motion
- TV-tittande och datoranvändning
- inspirerande eller upphetsande händelser
- koffeinhaltiga njutningsmedel och alkohol
- studier i sängen

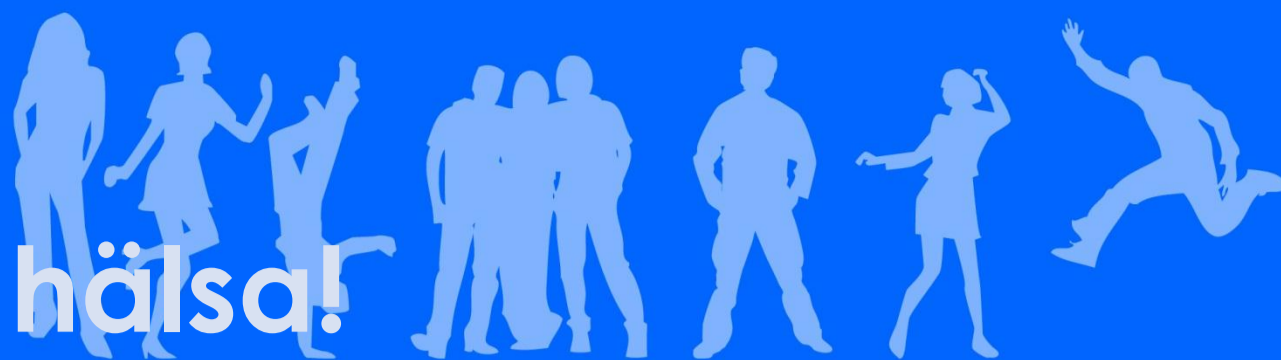
Om du inte somnar inom en halv timme, stig upp och gör något lugnande och återvänd till sängen först när du känner dig trött.



S · H · V · S
STUDENTERNAS HÄLSOVÅRDSSTIFTELSE

Måna om din sömn

– då värnar du också om din hälsa!



NJUT AV MOTION OCH SLAPPNA AV

Motion har en lugnande effekt som innebär att du sover bättre. Efter motion somnar du lättare och sover längre. Daglig fysisk aktivitet främjar också regelbunden dygnsrytm och gör dig piggare under dagen.

Testa övningar
i djupavslappning av kroppen
och själen.

Motionera **dagligen**
i minst **en halv timme** åt
gången, helst utomhus
medan det är ljust.

Utöva **motionsidrott 2–3
timmar** i veckan, helst
på eftermiddagen före
kvällsmåltiden, då
effekten på sömnen är
bäst.

Stretching och lugna
promenader är
lämpliga också
senare på kvällen.

Undvika tung motion
sent på kvällen, så att
kroppen inte går på
högvarv när du ska
lägga dig.



foto: Yuri Arcurs

NÄR DU ÄR AVSLAPPNAD

- är du mera kreativ
- lär du dig saker snabbare och kan tänka klarare
- koncentrerar du dig bättre
- njuter du mera av allt du gör
- somnar du lättare
- är sömnen djupare och lugnare

Läs mer om sömn
i SHVS:s Sömnguide:
www.yths.fi



S · H · V · S
STUDENTERNAS HÄLSOVÅRDSSTIFTELSE