



Landssjúkrahúsið



Trupult við at sova ?  
Soleiðis kann tú hjálpa uppá náttarsvøvnin

*Søvn, søvn, forfærdelig  
opfindelse. Forfærdelige  
nødvendighed, du eneste magt,  
som jeg frygter*

*Søren Kierkegaard*

## 1. Far upp um somu tíð hvønn dag

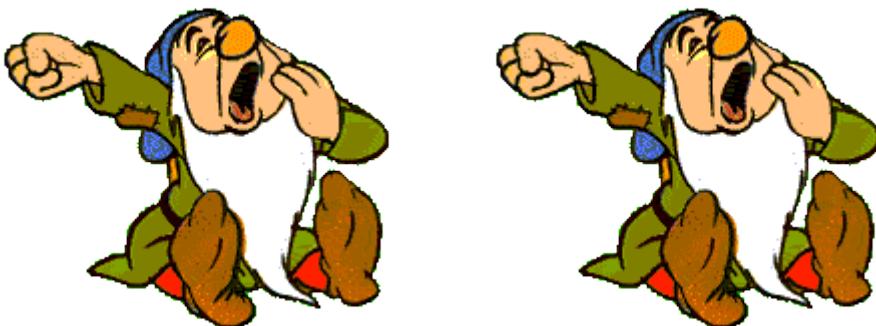
Uttan mun til hvussu náttin hevur verið ella nær tú fór í song, er tað at fara upp um somu tíð hvønn morgun, ein av mest týðandi reglunum fyri at fáa ein góðan náttarsvøvn. Innara “klokkan” sum stýrir svønvakin ringrásini, er samstilla við eina røð av viðurskiftum. Tann týdningarmesti tíðásetari fyri hesa “klokkuna” er *nær tú ferð upp um morgunin* og ikki hvussu nógvar tímar tú hevur sovið ella næt tú fór í song. Svevir tú leingið um morgunin, stillar tú innaru svøvnklokkuna til at sova longrið og sovna seinri og tað kann hava við sær, at ein svøvnleys nátt kann føra til nógvar fleiri. At skúgva hesa regluna til viks, er ein av vanligastu orsökum til “mánanáttar svøvnloysi”. Í tí føri fer svøvnloysingurin seint upp leygarmorgunin og fer seinri í song leygarkvøldið. Sunnumorgunin fer hann aftur seint upp men fer í song um tað tíðina hann plagar, tá hann skal tíðliga upp morgunin eftir. Men nú er klokka hansar umstilla til at sovna seinri og tí sovnar hann ikki.



## 2. Far bara í song tá tú er lin/ur

Tann tíðin tú brúkar í songini klárvakin, økir hugsunarvirksemi og ótta fyri ikki at sovna. Hetta kann geva eitt oyðileggjandi hugasamband (assosiatión). Les ella ger okkurt avslappandi inntil tú verður lin. Hetta skal gerast í einum øðrum rúmi, ikki í kamarinum og als ikki í songini. Svøvnloysingar seta ofta, uttan at vita av tí, songina í samband við svøvnloysi heldur enn við svøvn. At brúka nógva tíð í songini og leggja seg aftur í songina at hvíla seg um morgnarnar, økir og styrkir um tað hugasambandið. Um tú bert brúkar songina og kamari at sova í, broytist neiliga hugasambandið soleiðis, at tú mest sannlíkt sovnar, tá tú leggur høvdið á koddan.

4



### **3. Gev tær sjálvum 20 minuttrir at sovna í.**

Um tú ikki er sovna tá, so far upp og út úr kamarinum fyri at gera okkurt avslappandi ella okkurt eitt sindur monotont. Tá tú verður lin, so far aftur í song. Henda reglan er eisini galldandi, um tú vaknar á miðjari nátt. Virkar tað sum um tú hefur ligið vakin longri enn 20 minuttrir, so far upp og ger okkurt avslappandi og friðarligt. Henda “20 minuttrir” reglan eigur at verða gjörd uppa gjøt. Tað at halda eyga við klokkuna, er ein vekjandi aktiviteur (“Eg havi bara tveir tímar eftir at sova í”) og stimbrar andvekri heldur enn svøvn. Um tú hefur ein vekjara, so set framsíðuna burturfrá tær og legg urið frá tær, so tað er úr eygsjón.



5

### **4. Ikki fáa tær blundir**

Besti svøvnurin fæst um náttina. At fáa sær ein blund, órógvat dagsrytmuna, ger innaru klokkuna í ørviti og minkar bæði um góðskuna og longdina av komandi náttarsvøvninum. Hóast onkur fólk og onkrar mentanir javnan fáa sær dögverðaslang, er tað tí tey sova minni um náttina. Hevur tú trupulleikar við svøvnlagnum, er best ikki at fáa sær blund um dagin.

## **5. Halt kamarið svalligt, friðarligt og myrkt**

Tann best hóskandi temperatururin vísir seg at verða á leið 18 ° C. Óljóð og ljós kann órógva svøvnin, hóast tú ikki vaknar av tí. Um rúmið har tú svevur ikki er lóð- og ljóstætt, kunnu oyraproppar og okkurt myrkt fyri eyguni verða ein hjálp.



6

## **6. Fá tær fastar siðir og vanar áðrenn songartíð.**

Heima ella úti, so eru teir vanligu vanarnir við at busta tenn, vaska andlitið, seta vekjaran o.s.fr. við til at gera teg linan.

## **7. Slepp tær undan koffeini, alkoholi og tubbakki um kvøldi.**

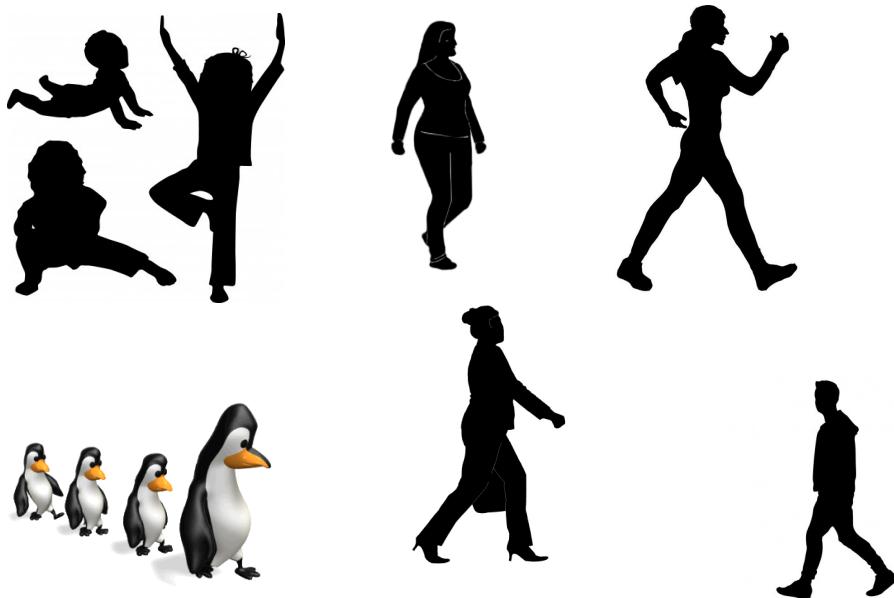
Um tað er möguligt, so halt teg púrasta burtur frá kaffeini. Kaffein er eitt kveikjandi evni (t.v.s. föra til svøvnloysi) økir um títtleikan at lata vatni og er tilvenjandi evni, sum seinkar tí at sovna, órógvar svøvnstigini og ger at tú vaknar í úrtíð. Ein snapsur av alkoholi kann gera teg linan, men úrslitið er at tú svevur brotið og vaknar ófrísk.

## **8. Ger hóvligar kropsvenjingar seint seinrapart ella tíðliga um kvöldi.**

At ganga ein túr tíðliga um kvöldi er ein avbera góður máti at slappa av og samstundis fáa venjing. Fólk sum gera regluligar kropsvenjingar (40 minuttir aerobic, tríggjar ferð um vikuna ella meira) hava longri djúpan svøvn, enn tey sum ikki venja. Strævin venjing seinri á kvöldið, t.d. aftaná klokkan 20, ovurstimulerar nervalagið og ger tað verri at slappa av tá tú skal í song.

Morgunvenjingar eru góðar, men hava lítlar beinleiðis ávirkan á svøvnin. Svimjing, gosbað og sauna eru sera avslappandi og góð fyrir heilsuna.

7



## **9.Fá tær ein lítlan bita og kanska eitt glas við heitari mjólk um kvøldið.**

Er tú antin ov mett ella svang, brúkar tú longur tíð um at sovna.

At fáa sær til vana at slappa av við einum glasið av heitari mjólk,  
vísis seg eisini at gagna svøvninum.

## **10.Sov ikki ov nógv**

At stytta um svøvnin kann berta um góðskuna av svøvninum.

Hevur tú trupulleikar við svøvni av og á, er betur at stytta um svøvnin við einum 15 minuttum í nakrar nætur, heldur enn at sova ov nógv.

## **11.Tak tær av lóttum í góðari tíð áðrenn songartíð.**

Tak tær tíð fyrr tíðliga um dagin, til at savna tankar, grunda um hendingar , leggja ætlanir ella loysa trupulleikar. Lat dagligu tvistøðurnar liggja eftir uttanfyri kamarshurðina.

*To me it suffices to wonder  
at these secrets and to  
attempt humbly to grasp  
with my mind a mere image  
of the lofty structure of all  
that there is. - Albert Einstein*



## **12.Brúka kamarið buturav til kynslív og**

### **SVØVN.**

Kamari eיגur bert at verða sett í samband við njóting, hvíld og svøvn. Verkætlanir, skúlating, at eta, leggja figgjarætlanir, skeldarí, kropsvenjingar og at hyggja at sjónvarpi, er best at gera aðrastaðni.



## **13.Ikki brúka sovitablettir regluliga**

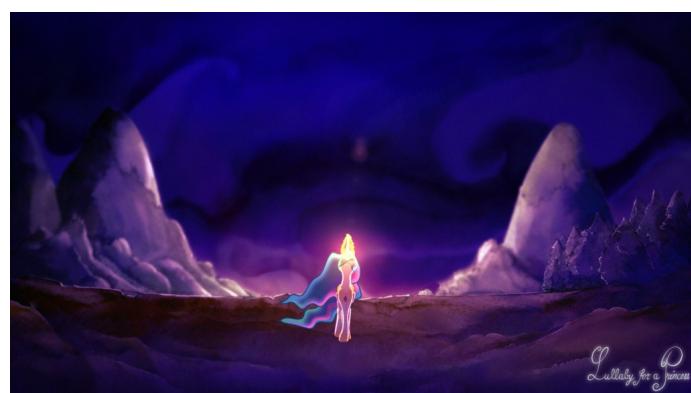
9

Sovitablettir skal tú spara til serligar støður og eftir tilmæli frá lækna. At læna sovitablettir sum ikki eru fyriskrivaðar til tín, er ongantíð eitt gott hugskot. Sovitablettir eru oftast tilvenjandi og tú skal bara taka tær heilt stutta tíð, so missa tær virkni. Sovitablettir, alkohol og annar heilivágur ávirka hvønnannan í stóran mun.

## **Mytur og fakta um svøvn.**

**MÝTA:** Øll hava tørv á at sova 8 tímar hvørja nátt.

**FAKTA:** Fólk eru ymisk og tað er ymiskt hvussu nógvar tímar vit hava tørv á at sova um náttina. Fyri nøkur vaksin er tað nøktandi at sova 4-6 tímar. Onnur hava tørv á 8 tínum ella meira. Aldur ávirkar eisini tørin. Nýföðingar og smábørn sova oftast 16 tímar um døgnið, men svøvntørvurin minkar við árunum og tá børn eru um 5-6 ára aldur, svova tey oftast eini 11 tímar um døgnið. Mót endanum av unglingsárunum sova tey flestu umleið 7-8 tímar hvørja nátt. Tey sum eru omanfyri 50 ár siga oftast, at tey sova minni nú enn tá tey vóru yngri.



**MÝTA:** *Tað ber ikki til at vinna innaftur mistan svøvn.*

**FAKTA:** Vísindaligar kanningar vísa, at einstaklingar sum hava verið vakin í tríggjar til tíggju dagar, hava verið fór fyri at vinna svøvnin innaftur (t.v.s. fáa nøktandi svøvn til at kenna seg frískan og hvíldan gjøgnum dagin) Hóast tey mistu 24 tímar av svøvni, vunnu tey tað innaftur, sjálvt um tey framvegis “skyldaðu” millum 8 og 13 tímar av svøvni. Svøvnur er í veruleikanum ikki “vunnin” ella “mistur” men er partur av eini rytmu sum antin er órógva ella fingin aftur. At telja tímarnar tú svevir um náttina, sigur bara nakað um helvtina av veruleikanum, eftirsum svøvnur ikki er ein einföld gongd, men inniheldur fleiri stig. Aftaná at hava mist svøvn, kompenserar kroppurin við at økja um longdina av djúpum svøvni og á henda hátt verður svøvnurin skjótari vunnin aftur. Royndir vísa greitt at við at halda eina regluliga rýtmu (t.v.s. fara í song og upp somu tíð hvønn dag) klárar kroppurin skjótari at venja seg við bráfeingis ella varandi svøvnmiss.



# *Sov væl*

*yanskja vit øll starvsfólk á P40*



Landssjúkrahús ÍÖ