

Vi sover ungefär en tredjedel av vårt liv. Sömnen är kroppens sätt att återhämta sig. En god sömn gör att vi lättare klarar av vardagen med dess utmaningar och krav.

Sömnpromblem är vanligt. Att sova sämre enstaka nätter eller kortare perioder är normalt. Det brukar rätta till sig utan att man behöver göra något särskilt. Men kanske är dina sömnpromblem långvariga och påverkar dig negativt. Då kan det vara bra att veta att det finns mycket kunskap om sömn. Bland annat om vad som påverkar sömn positivt och negativt. **För att läsa eller lyssna mer om vad du själv kan göra för att sova gott, scanna QR-kod.**

När du följer råden, tänk på att det kan ta lite tid innan du märker resultat. Försök notera små positiva förändringar som tecken på att du är på rätt väg. Kom ihåg att all förändring börjar med ett litet steg i rätt riktning!

# Sov gott

*En liten bok för sömnlösa  
och andra som vill sova bättre*

Läsa



Lyssna

