

GODE BØKER OM SØVN

2022-03-11

© Kamille

Alle artikler er beskyttet av lov om opphavsrett til åndsverk. Artikler må ikke videreformidles utenfor egen organisasjon uten godkjenning fra Retriever eller den enkelte utgiver.

Les artikkelen ved å klikke her.

SØVN // REPORTASJE

Flere

GODE BØKER OM SØVN

*Sover du godt om natta, blir også dagen god!
Heldigvis finnes det mange bøker som kan hjelpe deg som sliter med søvnen. Her er noen av de beste.*



Psykologene hjelper deg

Søvnskolen
av Lina Elise Hantveit og Line Rustberggaard

Psykologene Lina Elise Hantveit og Line Rustberggaard har hjulpet mange hundre nordmenn som har gått på Søvnskolen deres ved Louisenbergsykehus i Oslo. Dette er en lettfattelig bok som forteller konkret hva du skal gjøre, også med vanskelige tanker, uro og smerter. Her er det hjelp å få, enten du sliter med lang innsøvningsstid eller du våkner altfor tidlig.
Kagge Forlag, kr 349.



Om den eldre generasjonen

Eldre og søvn
av Anne M. Wolland og Mona Skard Heier

Kanskje du har eldre foreldre som sliter med søvnen? Her får du en forklaring på hvordan søvnen forandrer seg med alderen, hvordan søvnproblemer blant eldre kan behandles – og hva du kan gjøre for å hjelpe dem med å få tilstrekkelig god søvn. Forfatterne Wolland og Skard Heier er begge leger, nevrologer og søvnforskere.
Cappelen Damm Akademisk, kr 379.



En øvelsessak å sove godt

Sov godt
av Harald Hrubos-Strøm

Det er faktisk mulig å øve seg til god søvn. I denne boka følger lege og søvnforsker Harald Hrubos-Strøm deg hele veien fra du begynner med de enkle øvelsene til du begynner å sove godt. Boka gir praktiske øvelser som går på pust, avspenning og tankeendring.
Kagge Forlag, kr 379.



Praktiske råd til bedre søvn

Sov godt, lev bedre
av Shawn Stevenson

Forfatteren Shawn Stevenson er grunnleggeren av The Model Health Show, en helsepodkast med over fem millioner nedlastinger. I boka får du 21 råd om hvordan du kan endre søvnmønstret ditt. Du får vite hvordan du gjør kroppen mottagelig for søvn, og hvordan du roer tankene slik at du får en fredelig natt.
Cappelen Damm, kr 199.



Smart selvhjelpsbok

Bedre søvn
av Bjørn Bjorvatn

Professor Bjørn Bjorvatn har en doktorgrad innen søvnforskning og jobber ved Bergen Søvnsenter ved Haukeland universitetssykehus. I boka får du oppdatert kunnskap om hvordan du kan redusere søvnproblemene dine – og forhåpentligvis også bli kvitt dem.
Fagbokforlaget, kr 399.



Ikke mørkt nok på soverommet? Sovemaske fra Rituals, kr 160.

Naturlige dråper

Når nosen er stor, kan du prøve melatonin på flaske. Melatonin produseres naturlig i kroppen når sola går ned, som en forberedelse til at vi skal sove. Har du vanskeligheter med å sove, kan derfor melatonin-dråper være til hjelp. Kontakt tansett lege ved langvarige søvnproblemer.
Kr 199 hos Life.



Tips! Sliter du med å få sove, finnes det også mange gode søvn-apper. La en beroligende stemme lede deg inn søvndyssende meditasjon, eller lytt til bølgeskvulp eller regn som plasker på et blikktak, for eksempel. Sjekk ut apper som Calm, Headspace og Breathe.

Psst! Du kan også søke på «sleep meditation» på YouTube!