Gode farger til soverom

Har farger noe å si for hvordan vi sover? Vi har spurt søvnekspertene om hvilke farger som er gode å ha på soverom.

Av Robert Walmann/ifi.no, ifi.no



Hvilken farge bør man ha på soverommet?

Velg rolige, dempede farger for å skape en avslappende atmosfære. Nyanser av blått, grått og grønt er ideelle valg for et soverom som fremmer god søvn.

Fargevalg soverom

Det å ikke få sove er et kjent problem over hele verden. Derfor arrangeres det søvnkurs over alt, hele tiden. Det snakkes om «normal søvn», søvnregulering, døgnrytme, søvnhygiene, søvnlidelser og behandling. Spørsmålet er om noe så enkelt som behagelig farge på soverom kan gi bedre søvn?

Les også: Inspirasjon til soverom.

Blått er godt

Hans Holter Solhjell er søvnpedagog og driver søvnskolen.no. Han mener fargene på soveromsveggen

skal bidra til avslapping.

– Akkurat hvilke farger som er best for søvnen vil variere med den enkeltes smak. Men duse blåtoner har i en omfattende undersøkelse fra en stor britisk hotellkjede vist seg å være den fargen som gir best søvn. Noen gultoner og grønnfarger er nest best, ifølge denne undersøkelsen, sier han.



GODT MED BLÅTT: Hans Holter Solhjell er søvnpedagog og driver søvnskolen.no. – Det viser seg at duse blåtoner på soverommet gir best søvn, sier han. (Foto: Privat)

Sover best i mørket

Solhjell mener den viktigste faktoren for god søvn er lys.

– Lys påvirker søvn negativt, så soverommet bør være så mørkt som mulig. Jeg anbefaler helt lystette gardiner. Selv har jeg gardiner med borrelås på hver side, slik at de kan festes helt inntil veggen. Fjern også alle elektroniske apparater som avgir lys. Når jeg er på hotell, dekker jeg til indikatorlyset på TV. Det må være helt mørkt, sier han.



MØRKEROM: Ekspertene er enige om at blå vegger gir den beste søvnen. – Sørg også for at rommet er helt mørkt, sier søvnpedagog Hans Holter Solhjell. (Foto: Nordsjö)

Unngå skrikende farger

Bjørn Bjorvatn er professor i medisin ved Universitetet i Bergen og lege ved Bergen søvnsenter.

Han tror fargene på veggen handler mer om trivsel enn om direkte søvnpåvirkning.

– Men jeg ville ikke valgt farger som irriterer. Skrikende og sterke farger vil kanskje kunne virke forstyrrende, men samtidig lukker man jo øynene når man skal sove, smiler han.



STILLE FARGER: Bjørn Bjorvatn er professor i medisin og lege ved Bergen søvnsenter. – På soverommet ville jeg ikke valgt skrikende eller sterke farger, sier han.



GODT FARGEVALG: Det handler også om trivsel på soverommet. Men ekspertene er enige om at du bør gå for litt rolige farger, som du kan slappe av i.

Ikke hvitt

Barnesykepleier, helsesøster og søvnterapeut for barn, Karin Naphaug, har skrevet boken «Sov Godt». Hun tror folk reagerer ulikt på fargene i soverommet.

– Det finnes farger man bør unngå. Som rødt, hvitt og sterke gulfarger. På barnerommet ville jeg valgt beige eller blågrønne farger, sier hun.

Eksperten mener et barnerom bør være uten støy og stimuli når barnet skal sove.

– Rydd vekk leker og spilledåser. Unngå også fargerike gardiner. Sengetøy bør være nøytrale i fargene, og uten mønstre, sier hun.



BARNEROM: Søvnterapeut for barn, Karin Naphaug, har skrevet boken «Sov Godt». Hun mener barnerom bør innredes med beige eller blågrønne farger for å gi barna best mulig søvn.



GODT FOR DE SMÅ: Ifølge ekspertene er blått og beige gode farger for barn å sove i.

Mer informasjon

- Alcro: https://alcro.no

- Storeys: https://storeys.no/