Bedre søvn i stummende mørke

Jo mørkere det er i soverommet, desto bedre sover du.

Av Robert Walmann/ifi.no, ifi.no



Selv om du sover med øynene igjen, kan lys fra gatelykter og biler utenfor påvirke hjernens produksjon av melatonin. Det er stoffet som styrer søvnrytmen. Lys mot øynene vil signalisere til hjernen at det ikke lenger er natt – og resultatet er at du sover mer overfladisk og urolig.

Det blå lyset

Folkehelseinstituttet rapporterer om at én av sju voksne har kroniske søvnvansker. Om lag én av tre har ukentlige søvnproblemer. Vi sover mindre og mer uryddig, mye takket være blått lys om kvelden fra tv-er, mobiler og nettbrett.

Mørkt og stille

Skal du sove godt, gjelder det å fjerne alle lyskilder. Også på soverommet. Det kommer også frem av Søvnhygienerådene, som er fornuftige retningslinjer for å oppnå god og effektiv søvn. Der heter det blant annet at «soverommet skal være mørkt, stille og ha moderat temperatur». Rådene sier også at vi ikke skal skru på lyset om natten dersom vi må stå opp.

− Bruk en liten lommelykt eller nattlampe og unngå å se rett på lyset. Lys gir signal til kroppen om å våkne, og du må gjennom en ny innsovningsfase, heter det.

LES OGSÅ: Slik lykkes du med mørke farger



MØRKE VEGGER: Mørke vegger gir følelsen av ro. Det trenger vi når kvelden siger på. Her er veggene malt i «Warm Grey» med maling fra Flügger.

Tekstil er løsningen

Å gi seg selv et mørkt rom for natten kan være den beste investeringen du gjør i livet. Det kan gi deg den søvnen du lenger etter. Men hvordan får vi det svart som natten?

– Hvis du vil ha det mørkt om natten, bør du vurdere en mørkleggende tekstil, eller å fôre gardinene. Du bør også vurdere lange gardiner, slik at du ikke får store lysgliper, Jannicke Sveen hos Intag.



MØRKEROMMET: Mørkleggende gardiner i dimout- og blackout-kvaliteter stenger lyset ute slik at du kan sove bedre. Her er mørkleggende tekstiler fra Intag.

Best med blackout

Hun mener mørkleggende tekstiler i dimout- og blackout-kvaliteter er blant de som demper lyset mest effektivt, med sine gode lysstoppende egenskaper.

– Da får du søvnen du trenger, også når sollyset står mot vinduet, sier hun.



BLACKOUT: Blackout-tekstiler har et lystett belegg på baksiden, som gjør at de skal være helt lystette. Blackout-tekstiler her er fra Borge.

Fôr stenger lyset

Om gardinene i seg selv ikke har spesielt høy lystetthet, bør du bruke et godt fôr. Da kan du ha tekstilen du ønsker foran og en lysdempende bak.

– Ved å fôre kan du velge i et enormt utvalg. Bruk gjerne en enkel dimout eller blackout som fôr – da får du best lysbeskyttelse, sier Sveen.

I tillegg til at det stenger sollyset ute, gir fôrede gardiner også gode lydegenskaper og sørger for mindre støy.



LYSKONTROLL: Lekre og lystette gardiner på soverommet gjør det enklere å kontrollere lyset når kvelden kommer. Her ser vi tekstilet «Aldeco» fra Amazink Collection 2017 fra Green Apple.