

Sover du godt nok?

Test din søvn med 3 spørgsmål

Testen er for dig, som arbejder i dagtimerne.

Sådan gør du:

1. Læs de 3 spørgsmål, og notér dine point.
2. Tæl dine point sammen.
3. Vend kortet, og se dit resultat.

1. Hvor frisk er du en halv time efter, du er vågnet om morgenen?

| | | | |
|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Helt udmattet | Lidt udmattet | Næsten frisk | Helt frisk |
| 1 point | 2 point | 3 point | 5 point |

2. Hvor mange timer sover du om natten i gennemsnit?

| | | | |
|----------------|----------------|----------------|----------------|
| <5 timer | 5-6 timer | 6-7 timer | 7-9 timer |
| 1 point | 2 point | 3 point | 5 point |

3. Hvor ofte føler du et behov for at sove om dagen?

| | | | |
|----------------|---------------------|---------------------|------------------------|
| Hver dag | 4-6 dage om ugen | 1-3 dage om ugen | Under 1 dag om ugen |
| 1 point | 2 point | 3 point | 5 point |

Så godt sover du

Resultat 3-9 point

Meget dårlig søvn

Dårlig søvn kan skyldes mange ting. Måske prioriterer du ikke din søvn, eller måske har du problemer med at sove. Stress er en af de hyppigste årsager, men absolut ikke den eneste. Uanset hvad det skyldes, er din søvn så påvirket, at du skal tage det alvorligt og få hjælp til igen at komme til at sove både nok og godt.

10-12 point

Der er stadig plads til forbedringer

Man fristes let til at "stjæle" fra nattesøvnen, for at vinde lidt tid i en travl hverdag. Prøv at registrere hvor meget du sover i en uge. Måske sover du mindre, end du tror. Det kan være en god ide at få hjælp til at komme helt i mål med din søvn.

13-15 point

God søvn

Du er god til at prioritere din søvn. Hold endelig fast i det.

