

## EN SERIE OM ZZZZZZZÖMN



## Pratar du i sömnen?

Tillhör du dem som kan hålla långa tal i sömnen? Eller kanske bara muttrar och brummar lite? Ingen vet exakt varför vissa talar i sömnen. Typiska sömntalare är barn, speciellt de som även går i sömnen. Pratandet kan ske när som helst under sömnen. Ofta blir det värre (om man tycker att det är illa att prata i sömnen) vid stress och sömnbrist. Några anti-prat-i-sömnen-råd är: håll regelbundna sömntider, sov tillräckligt mycket, stressa inte och ät inte för mycket mat alldeles innan sänggåendet.