

# Kartlägg dina egna sömnvanor

## Problemanalys:



När började din sömn försämrats? (t.ex. 6 månader sedan) .....

.....  
.....

Vad hängde det ihop med? (t.ex. kom efter med skolarbetet) .....

.....  
.....

Hur har sömnbesvären utvecklats över tid? (t.ex. början ett par nätter i veckan, nu flera nätter varje vecka, känner mig aldrig utsövd) .....

.....  
.....

Vad har du för känsla för sömnen idag? (t.ex. rädd att det aldrig blir bättre, arg för att jag inte kan somna, kommer inte funka att studera vidare om jag aldrig är utsövd) .....

.....  
.....

Har du haft bättre och sämre perioder? Vad kan det bero på? (t.ex. bättre de tillfällen då sover över hos vänner, sämre då sover själv i min lägenhet och extra dåligt vid tentaperioder) .....

.....  
.....

## Funktionell analys:

Vad tror du håller kvar sömnproblemen? (t. ex. snarkande partner, orkar inte ta tag i min situation, oro för mina föräldrar)

.....  
.....

Mina vanor? (t.ex. pluggar i sängen, somnar i soffan, obalans aktiviteter/vila) .....

.....  
.....

Fundera över Dina onda cirklar (t.ex. oro för tentan-hinner inte sova-lägger mig först då pluggat klart-sover oroligt-vaknar uttröttad-kommer aldrig ta examen osv) .....

.....  
.....

Har du några säkerhets och undvikandebeteenden? (t.ex. somnar med radion på, springer på toa 3 gånger innan kan somna) .....

.....

Sömndagboken ger dig en möjlighet att göra en mer ingående analys av dina sömnvanor. Detta kan ge dig ytterligare kunskap om vad som kan ligga bakom dina sömnproblem - och därmed ge dig förslag på tänkbara lösningar eller saker du kan jobba vidare med.

Du har kanske sagt till dig själv: "*jag har prövat allt och inget har hjälpt*", men detta kanske inte helt och hållet stämmer. Dagboken kan hjälpa dig att mer noggrant kartlägga hur dina sömnproblem ser ut. Den kan också ge dig kunskap om det är några speciella händelser som påverkar din sömn - och som du **själv** kan påverka för att få en bättre sömn.

Skriv ut dagboken och fyll i den under någon/några veckors tid och gå sedan igenom dina anteckningar för att se om det finns ett bakomliggande mönster i dina sömnproblem.

*Fyll i dagboken inom en timme från det att du går upp ur sängen. Användbara tips och råd finns under fliken Verktyg och Vanliga frågor och svar.*

Veckonummer: \_\_\_\_\_

Dag 1 Dag 2 Dag 3 Dag 4 Dag 5 Dag 6 Dag 7

### **Hur var din sömn under den gångna natten?**

1. När vaknade du på morgonen?
2. När gick du upp på morgonen?
3. När gick du och lade dig igår kväll?
4. När släckte du ljuset?
5. Hur lång tid tog det dig att somna?
6. Hur många gånger vaknade du upp?
7. Hur länge var du vaken under natten?
8. Hur lång tid sov du allt som allt?
9. Tog du någon sömntablett?
10. Hur utvilad känner du dig idag? \*
11. Hur bedömer du din sömnkvalitet? \*\*

### **Vad gjorde du under gårdagen?**

12. Tog du någon tupplur igår? Om ja, hur lång tid sov du sammanlagt i minuter under gårdagen?

13. Hade det hänt något speciellt under gårdagen som du funderade på när du skulle sova?

14. Gjorde du något ovanligt under kvällen som du inte brukar göra?

15. Annan observation/fundering över något som var annorlunda under gårdagen?

16. Hur mycket alkohol drack du igår kväll?

17. Hur många koppar kaffe/te drack du igår kväll?

\* Svara på fråga 10 genom att ange en siffra mellan 0 och 5, där 0 = *inte alls utvilad* och 5 = *mycket utvilad*.

\*\* Svara på fråga 11 genom att ange en siffra mellan 0 och 5, där 0 = *inte alls god kvalitet* och 5 = *mycket god kvalitet*.

Här ser du en lista över områden som är viktiga att ta beslut kring för att förbättra dina sömnavanor. Skriv ut listan och fyll i dina egna beslut som du kom fram till efter att ha gått igenom tipsen under fliken Verktyg.

- Vid sänggående skall jag ha följande rutiner:

---

---

- Beslut som jag har tagit beträffande 15-minuters regeln:

---

---

- Beslut som jag har tagit beträffande när jag känner mig sömnig:

---

---

- Beslut som jag har tagit beträffande "tupplurar":

---

---

- Beslut som jag har tagit beträffande när jag skall gå upp på morgonen:

---

---

- Övriga beslut kring annat som jag vet påverkar min sömn:

---

---

## Handlingsplan för framtiden:

Vilka sovttider har fungerat bra för mig: gå till sängs kl. \_\_\_\_\_ stiga upp kl. \_\_\_\_\_

Vilka kvällsrutiner har jag haft nytta av? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Vilka avspänningsmetoder har fungerat bäst för mig? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Vad kan jag göra som hjälper mig när jag vaknar mitt i natten? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Saker jag gjort dagtid som underlättat min sömn? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

