

SAMUEL LINDHOLM & FREDRIK HILLVESSON

Från sömnlös till utsövd

**Ett sexveckorsprogram mot sömnproblem för
bättre sömn, mer energi och högre livskvalitet**

BILAGOR

Innehåll

Bilaga A: Målsättning	3
Bilaga B: Instruktioner till sömndagboken	5
Bilaga C: Sömndagbok	6
Bilaga D: Sömnhygien	7
Bilaga E: Problemformulär	9
Bilaga F: Att skapa en bild för att somna	10
Bilaga G: Sömnrestriktion	12
Bilaga H: Uträkning av sömneffektivitet	13
Bilaga I: Lista över sängtider	17
Bilaga J: Stimuluskontroll	18
Bilaga K: Avslappningsövning	19
Bilaga L: Kognitiv omstrukturering	20
Bilaga M: Tankefällor	27
Bilaga N: Återfallsprevention	30

Bilaga A

Målsättning

Skriv ner dina mål med sömnprogrammet här nedan med så konkreta ord som möjligt. Kom ihåg att skriva vad du vill uppnå, inte vad du *inte* vill uppnå. Skriv alltså ”Jag använder sömnmedicin högst två gånger per månad”, inte ”Jag använder inte sömnmedicin”.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Exempel:

- ”Jag vaknar utvilad och pigg på morgnarna.”
- ”Jag somnar inom en timme efter att jag gått och lagt mig.”
- ”Jag använder sömnmedicin högst två gånger per månad.”

Skriv ner varför du vill uppnå dina mål. Vilka fördelar kommer du att få?
Vilka negativa konsekvenser slipper du?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Exempel:

- ”Jag gör bättre ifrån mig på jobbet.”
- ”Jag orkar leka med barnen när jag kommer hem på kvällen.”
- ”Jag har kraft och energi att umgås med min sambo och mina vänner.”

Varje gång du känner att du vill ge upp eller tycker att det tar emot att fortsätta programmet ska du ta fram den här listan. Den kommer att ge dig förnyad motivation och kraft att fortsätta

Bilaga B

Vecka: _____

Dag	Sänggående	Uppstigande	Sovtid
dag 1			
dag 4			
dag 5			
dag 6			
dag 7			

Här skriver du hur dags du gick och lade dig i går.

Här skriver du hur dags du gick upp i dag.

Här skriver du hur många timmar du uppskattar att du har sovit. Räkna bort tiden du har varit vaken, exempelvis innan du somnade och tiden du låg och drog dig innan du gick upp.

Bilaga C

Sömdagbok

Vecka: _____

Dag	Sänggående	Uppstigande	Sovtid
dag 1			
dag 2			
dag 3			
dag 4			
dag 5			
dag 6			
dag 7			

Bilaga D

Sömnhygien

På nästa sida finner du en lista med sömnhygieniska råd. En del av dem innebär att du gör stora förändringar i din livsstil medan andra är lättare att genomföra.

Du väljer ett till två råd varje vecka och bockar av dem. Fortsätt med de råd du har provat och som fungerat. När programmet är slut kommer du att ha bockat av de flesta av de sömnhygieniska råden.

En del av råden kan du säkert bocka av redan nu utan att behöva prova dem. Till exempel kanske du inte använder nikotin eller alkohol, eller inte besväras av att du måste gå upp på nätterna för att kasta vatten.

Om du känner dig osäker på vad ett råd innebär kan du gå tillbaka till avsnittet om sömnhygien och läsa mer om rådet där.

1. Motionera på eftermiddagen
2. Undvik kaffe
3. Undvik alkohol
4. Undvik tobak
5. Ät ett lätt kvällsmål
6. Drick inte för mycket på kvällen
7. Placera väckarklockan utom synhåll
8. Skriv en lista på saker som oroar dig
9. Upprätta en ritual inför sänggåendet
10. Eliminera onödiga ljud i sovrummet
11. Se till att sovrummet är svalt
12. Se till att din säng är bekväm
13. Varva ner före sänggåendet
14. Föreställ dig en vacker bild innan du somnar

Bilaga F

Att skapa en bild för att somna

Att ligga i sängen och lösa problem kan göra det svårare att somna. Däremot kan sömnen komma lättare om du föreställer dig en lugn eller vacker bild eftersom sådana mentala bilder påminner mycket om våra drömmar.

Om du märker att du börjar lösa problem efter att du har gått och lagt dig och inte kan somna, kan du därför välja att försöka framkalla en sådan drömliknande mental bild. Du kan exempelvis välja en plats som du har ett fint minne av eller en fantasi i form av en strand, en skog eller en koja.

Låt din inre blick vandra runt i din bildvärld och upplev stämningen. Kom ihåg att inte ägna dig åt problemlösning under den här övningen. Under din rundvandring i din inre värld ökar möjligheten att du somnar in avsevärt.

Om du tycker att bilden som du tänker på har en positiv effekt, skriv då ner vilken bild som hjälpte dig när du har vaknat och använd dig av samma bild vid flera tillfällen. Använd raderna på nästa sida för att beskriva din bild eller dina bilder.

Bilaga G

Sömnrestriktion

Här nedan följer de tre regler du ska följa från och med vecka två av programmet då du börjar med sömnrestriktion.

- Regel 1** Minska ner tiden som du vistas i sängen till att endast innefatta den tid som du sover. (Detta kommer du att göra automatiskt med hjälp av de instruktioner du får i dataprogrammet *Sömn dagboken*.)
- Regel 2** Stig upp vid samma tidpunkt varje morgon, även på helger, semestrar och andra ledigheter.
- Regel 3** Undvik tupplurar.

Bilaga H

Uträkning av sömneffektivitet

Sömnrestriktion är en av de mest kraftfulla teknikerna i det här programmet. För att kunna använda dig av denna teknik måste du först räkna ut din sömneffektivitet, det vill säga måttet på hur stor del av den tid du spenderat i sängen som du har sovit.

I det här avsnittet ska vi gå igenom hur du räknar ut din sömneffektivitet och hur du använder dig av det du får fram för att avgöra hur mycket tid du ska spendera i sängen den kommande veckan. Vi kommer också att titta på ett konkret exempel för att visa hur uträkningen kan gå till i praktiken.

Här är de fem stegen för att räkna ut din sömneffektivitet:

Steg 1

Ta fram din sömndagbok och räkna ut hur mycket tid du har spenderat i sängen under vart och ett av den gångna veckans sju dygn. Lägg sedan ihop denna tid.

Steg 2

Räkna ut hur mycket tid du totalt har sovit den gångna veckan genom att summera sovtiden för samtliga sju dagar.

Steg 3

Dividera sovtiden med sängtiden och multiplicera detta tal med 100. Den siffra du då får fram är din sömneffektivitet uttryckt i procent.

Steg 4

Dividera den totala sovtiden med sju för att få fram hur många timmar du i genomsnitt har sovit under den gångna veckan.

Steg 5

Utgå från din sömneffektivitet och anpassa dina sängtider den kommande veckan efter följande instruktioner:

- Om sömneffektiviteten ligger mellan 80 och 85 procent ska du spendera lika mycket tid i sängen per natt under den kommande veckan som du i genomsnitt gjorde under den gångna veckan.
- Om siffran är högre än 85 procent ska du spendera 15 minuter mer i sängen per natt under den kommande veckan.
- Om siffran är lägre än 80 procent bör sängtiden vara densamma som sovtiden den kommande veckan. Du ska alltså spendera lika mycket tid i sängen under den följande veckan som du har sovit den föregående veckan. Minska dock aldrig ner sängtiden till mindre än fem timmar per natt.

I början kan det kännas lite krångligt att göra denna uträkning, men till stora delar är det en vanesak. Ju mer du gör det, desto smidigare kommer det att gå.

Vi ska nu titta på hur en sådan här uträkning kan se ut i praktiken.

Ett exempel

Låt oss säga att din sömndagbok för den senaste veckan ser ut så här:

Dag	Sänggående	Uppstigande	Sovtid
dag 1	22.00	6.00	6.00
dag 2	23.00	6.00	6.00
dag 3	22.00	6.00	7.00
dag 4	21.00	7.00	6.00
dag 5	22.00	7.00	5.00
dag 6	23.00	7.00	6.00
dag 7	21.00	6.00	7.00

Det första steget är då att räkna ut hur mycket tid du har spenderat i sängen under den föregående veckan. Det gör du genom att lägga ihop veckans sängtider för att få fram den totala sängtiden.

I detta fall kommer du då att komma fram till att du har spenderat 59 timmar i sängen under den föregående veckan ($8 + 7 + 8 + 10 + 9 + 8 + 9 = 59$).

På samma sätt lägger du ihop veckans sovtider och får då fram att du har sovit sammanlagt 43 timmar ($6 + 6 + 7 + 6 + 5 + 6 + 7$).

Därefter dividerar du din sömntid med din sängtid. I detta fall innebär det att du delar 43 med 59 vilket blir 0,73.

Nästa steg är att multiplicera denna siffra med 100 för att få fram sömneffektiviteten uttryckt i procent. I detta fall blir det 73 ($0,73 \times 100$).

Eftersom sömneffektiviteten i detta fall är mindre än 80 procent innebär det att du ska spendera lika mycket tid i sängen per natt den kommande veckan som du i genomsnitt har sovit per natt den senaste veckan.

För att få fram den genomsnittliga sovtiden för föregående vecka dividerar du den totala sovtiden med sju. Avrundat blir det i detta fall sex timmar.

Om du vill stiga upp klockan 06.00 bör du då alltså gå och lägga dig tidigast 00.00 enligt reglerna för sömnrestriktion.

Vill du ha hjälp med att räkna ut din sömneffektivitet?

För att förenkla den här uträkningen har vi tagit fram ett speciellt dataprogram där du bara behöver fylla i dina säng- och sovtider och klicka på en knapp för att få fram din sömneffektivitet.

Programmet ger dig även instruktioner för hur mycket tid du ska spendera i sängen den kommande veckan och vid vilka tider du ska lägga dig och stiga upp.

Det har kostat oss en hel del att ta fram det här programmet så det är inte gratis. Men med tanke på hur mycket tid det sparar åt dig är det en god investering. Läs mer om programmet på **Utvilad.se/somndagbok**

Bilaga I

Lista över sängtider

Använd instruktionerna i formuläret *Uträkning av sömneffektivitet* (Bilaga H) för att räkna ut när du ska stiga upp och när du tidigast ska gå och lägga dig den kommande veckan. Skriv sedan ner dessa tider här.

Vecka: _____

Läggtid:

Uppstigningstid:

Vecka: _____

Läggtid:

Uppstigningstid:

Vecka: _____

Läggtid:

Uppstigningstid:

Vecka: _____

Läggtid:

Uppstigningstid:

Vecka: _____

Läggtid:

Uppstigningstid:

Vecka: _____

Läggtid:

Uppstigningstid:

Stimuluskontroll

Här nedan följer de fyra regler du ska följa från och med vecka tre av programmet då du börjar med stimuluskontroll.

- Regel 1** Gå och lägg dig endast när du känner dig sömning.
- Regel 2** Om du inte somnar på 10 till 15 minuter så stig upp ur sängen igen. Återvänd först när du känner dig sömning. Upprepa denna procedur så många gånger som behövs under natten.
- Regel 3** Använd sovrummet till endast sömn och sex. Du ska inte titta på teve, lyssna på radio, läsa, äta etcetera där.
- Regel 4** Varva ner en timme före sänggåendet.

Avslappningsövning

Denna avslappningsövning går ut på att du ska räkna dina andetag samtidigt som du försöker att hålla tankarna fokuserade på din andning. Detta leder ofta till att du blir avslappnad samtidigt som du är vaken.

Gör så här:

1. Börja med att sitta ned i en fåtölj eller en stol som gör dig avkopplad. Du kan också ligga ner, men risken finns då att du somnar vilket inte är meningen.
2. Slut ögonen och börja andas långsamt genom näsan. Koncentrera dig på andningen.
3. När du har gjort detta i ungefär en minut ska du börja räkna dina utandningar från ett till fem. Varje gång du har kommit upp till fem börjar du om från ett igen.
4. Efter ett tag kommer du att känna att kroppen blir mer och mer avslappnad. Fortsätt att räkna dina andetag i ungefär 10 till 15 minuter.
5. Därefter slutar du räkna dina andetag men behåller fortfarande uppmärksamheten riktad mot andningen. Fortsätt med detta i ungefär en minut.
6. Öppna sedan försiktigt dina ögon och sitt kvar i stolen en stund innan du reser dig.

Det är viktigt att du helt och hållet fokuserar på andningen. När du känner att andra tankar kommer in och stör din koncentration ska du försöka att långsamt återgå till att fokusera på din andning.

När du börjar med den här tekniken kan det vara svårt att hålla störande tankar borta. Men ju mer du övar desto lättare kommer det att bli för dig att koncentrera dig på andningen.

Bilaga L

Kognitiv omstrukturering

Överdrivet negativa tankar gör det svårare för dig att somna. De ökar också risken för att du ska återfalla i dina sömnsvårigheter efter att du har blivit av med dem.

På följande sidor hittar du stegvisa anvisningar för hur du identifierar dina negativa tankar, sätter etiketter på dem och sedan omformulerar dem till mer realistiska och positiva alternativ.

Steg 1

Fråga dig vilken tanke det är som leder till de sömnstörande känslorna. Skriv sedan ner tanken här. Skatta också hur mycket du tror på tanken på en skala från 0 till 100 där 0 innebär att du inte alls tror på tanken och 100 innebär att du är helt säker på att tanken är sann.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Exempel:

”Klockan är redan tre på natten och jag har fortfarande inte somnat. Om fyra timmar måste jag gå upp. Jag kommer inte att klara någonting på jobbet i morgon.” (Skattning: 55)

Steg 2

Skriv ner vilken känsla eller vilka känslor som tanken leder till. Ta också med eventuella kroppsliga reaktioner som hjärtslag, svettningar och liknande. Skatta hur starka känslorna är på en skala från 0 till 100 där 0 innebär att du inte känner något alls och 100 innebär att du aldrig tidigare har upplevt samma känsla så starkt.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Exempel:

Oro (Skattning: 60)

Nedstämdhet (Skattning: 40)

Kallsvettning (Skattning: 20)

Steg 3

Vilken eller vilka av nedanstående tankefällor passar in på tanken?
Beskrivningar av tankefällorna hittar du i bilagan *Tankefällor* (Bilaga L, sidan 127).

- ✓ Allt-eller-inget-tänkande
- ✓ Etikettering
- ✓ Övergeneralisering
- ✓ Känslotänkande
- ✓ Diskvalificering av det positiva
- ✓ Tunnelseende
- ✓ Personalisering

- ✓ Förstoring och förminskning
- ✓ Spådomar
- ✓ Bordetänkande
- ✓ Tankeläsning
- ✓ Mentalt filter
- ✓ Katastrofiering

Skriv ner vilken tankefälla eller vilka tankefällor som din tanke kan kategoriseras som.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Exempel:

Katastrofiering

Allt-eller-inget-tänkande

Steg 4

Ifrågasätt dina tankar genom att ställa dig en eller flera av nedanstående frågor. Om du då kommer fram till att en tanke är felaktig, formulera en ny och mer korrekt tanke. Kom ihåg att alla frågor inte passar till alla tankar. Skatta också hur mycket du tror på den nya tanken på en skala från 0 till 100.

- ✓ Vad har jag för bevis för att tanken är sann? Vad har jag för bevis för att tanken inte är sann?
- ✓ Kan det finnas någon annan förklaring?
- ✓ Om en vän till mig tänkte och kände så här, vad skulle jag då säga till honom eller henne? Kan jag använda samma resonemang på mig själv?
- ✓ Hur kommer det här att påverka mig om ett år? Fem år? Tio år?
- ✓ Vad är det värsta som kan hända? Vad är det bästa som kan hända? Vad är det mest realistiska resultatet?
- ✓ Hur har det gått när jag har tänkt på det här sättet tidigare?
- ✓ Vad får det för effekt på mig att jag tänker på det här sättet?
- ✓ Finns det något positivt med det här?

Skriv ner din alternativa tanke här. Skatta också hur mycket du tror på den nya tanken på en skala från 0 till 100.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Exempel:

”Jag kommer säkert att känna mig lite tröttare i morgon när jag har sovit så lite. Men det är inte första gången jag bara har sovit några timmar på natten och jag brukar fungera ganska bra på jobbet i alla fall. Även om jag inte gör perfekt ifrån mig kan jag fortfarande göra bra ifrån mig.”

(Skattning: 75)

Skriv ner vilka känslor du har efter att du har formulerat din alternativa tanke. Skatta också hur starka känslorna är på en skala från 0 till 100.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Exempel:

Oro (Skattning: 30)

Nedstämdhet (Skattning: 10)

Steg 5

Om du tycker att den nya tanken får dig att känna dig bättre till mods, skriv ner den på en lapp som du förvarar i närheten av sängen. Nästa gång som samma typ av negativ tanke dyker upp, ta fram lappen och läs den för att minska dina negativa känslor.

Tankefällor

Här nedan följer en lista över vanliga tankefällor. Tankefällor är mönster i vårt tänkande som gör att vi uppfattar verkligheten på ett felaktigt sätt så att vi mår sämre och beter oss på mindre lämpliga sätt. Alla går i tankefällor då och då, och det är inte ovanligt att man känner igen sig i flera av beskrivningarna.

- ✓ **Allt-eller-inget-tänkande:** Du ser på din tillvaro utifrån två kategorier, där det inte finns plats för någon gråskala. Allt är antingen väldigt bra eller väldigt dåligt. Det finns inga mellanting. Exempel: Du tänker att du har sovit uselt även om du har sovit hyfsat bra, bara för att du inte har sovit perfekt.
- ✓ **Etikettering:** Du sätter breda och negativa etiketter på dig själv när du gör något som är mindre bra i stället för att se på varje händelse för sig. Exempel: Du tänker att du är hopplös för att du inte lyckats sova så många timmar en natt.
- ✓ **Övergeneralisering:** Du betraktar en enskild händelse som typisk för något trots att det kanske inte är sant. Det gör att dina slutsatser ofta blir negativa och luddiga. Exempel: Du tycker att du har sovit uselt hela veckan för att du har sovit dåligt en natt.
- ✓ **Känslotänkande:** Du låter dina känslor fungera som bevis. Om du känner att något är på ett visst sätt så tar du för givet att det är så, även om du inte har några andra bevis för det. Exempel: Du tänker att du aldrig kommer att bli kvitt dina sömnproblem eftersom det känns så.

- ✓ **Diskvalificering av det positiva:** Du räknar inte de positiva händelser som du är med om eftersom de strider mot dina grundläggande uppfattningar. Exempel: Du tänker att du har sovit gott i en hel vecka på grund av att du haft tur, inte för att du har ändrat på dina sömnvanor.

- ✓ **Tunnelseende:** Du noterar enbart de negativa aspekterna av något och bortser från allt som är positivt. Exempel: Du tänker på att du vaknade alldeles för tidigt i dag, men glömmer att du faktiskt sovit gott fram till dess.

- ✓ **Personalisering:** Du tar ett alltför stort ansvar för saker som går snett och glömmer att andra faktorer också spelar in. Exempel: Du tänker att ett möte på jobbet inte blev tillräckligt effektivt för att du inte hade sovit ordentligt på natten trots att det var många fler som deltog på mötet.

- ✓ **Förstoring och förminskning:** Du överdriver eller underdriver sidor hos dig själv eller andra. Om du förstorar upp dina egna brister samtidigt som du förstorar upp andras styrkor blir kontrasten och din upplevelse av att vara sämre ännu större. Exempel: Du tänker att alla andra sover gott på nätterna medan du alltid ligger sömnlös.

- ✓ **Spådomar:** Du betraktar dina negativa förväntningar som fakta trots att du inte har något stöd för det. Exempel: Du är helt säker på att du inte kommer att kunna somna och går och lägger dig med den inställningen.

- ✓ **Bordetänkande:** Du tänker att du borde göra eller bete dig på ett visst sätt utan att ha ordentliga argument för detta. Exempel: Du tänker att du alltid borde sova åtta timmar per natt oavsett ditt sömnbehov.

- ✓ **Tankeläsning:** Du utgår ifrån att du vet att andra tänker negativa tankar om dig utan att du har några bevis för detta. Exempel: Du tänker att andra tycker att du ser trött och sliten ut när du har sovit dåligt en natt.

- ✓ **Mentalt filter:** Du uppmärksammar enbart en aspekt av något så att du missar den totala bilden. Exempel: Du tänker att sömnbristen gör att ingenting på jobbet fungerar för att du gör en uppgift lite långsammare trots att du klarar det mesta lika bra som vanligt.

- ✓ **Katastrofiering:** Du blåser upp en negativ händelse till orimliga proportioner. Exempel: Du tänker att du aldrig kommer att kunna somna igen på grund av att du inte har kunnat somna på en timme.

Bilaga N

Återfallsprevention

Fundera på vilka situationer som kan öka risken för att du ska drabbas av sömnsvärigheter igen. Tänk därefter igenom vilka metoder du då ska använda dig av för att komma tillrätta med problemen. Skriv sedan ner vad du kommer fram till här.

Tillfällen eller situationer som innebär en ökad risk för mig att drabbas av sömnbesvär igen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

