

Sömnkurs tillfälle tre

- Uppföljning av hemuppgift.
- Svårigheter med registreringar?
- Hittat och börjat prova nya strategier?
- Oklarheter/svårigheter med strategier?
- Räkna ut din sömneffektivitet.
- Medveten närvaro
- Acceptans
- Genomgång av ny hemuppgift

Sovschema

1. Hur många timmar har du sovit senaste veckan? Ta bort insomningstid och vakentid under natten.
2. Dela den summan med 7 (=genomsnitt).

Ex: $5+6,5+4,5+7+5+5,5+6,5=40$

$40/7=5,7$.

Du ska alltså ligga i sängen sex timmar.

Räkna ut din sömneffektivitet

A. Räkna ut hur många timma du sov varje natt senaste veckan. Ta bort insomningstid och vakentid.

B. Dela med sju (=genomsnittlig sömn).

C. Dela siffran för genomsnittlig sömn med det antal timmar du tillbringat i sängen varje natt.

Ex: **A.** $5+4+5+5+4,5+5+5=33,5$

B. $33,5/7=5$

C. $5/6=0,83$

Sömneffektivitet = 83%

Sömneffektivitet

Om sömneffektiviteten är 85% eller mindre:
behåll samma tid i sängen.

Om sömneffektiviteten är mer än 85%: lägg
till 20 minuter på din sängtid.

Medveten närvaro

Konsten att göra en sak i taget – du väljer fokus.

Träning i att tillåta alla tankar, kroppliga sensationer och känslor för att aktivt kunna välja vilka man ska reagera på och vilka man bara ska låta vara.

Att inte låta omgivningen eller tjattriga tankar välja fokus åt dig – för tankar är ju bara tankar.

Övning.

Acceptans

"Det är som det är".

Grunden för framgångsrikt förändringsarbete.

Är INTE det samma som att gilla läget.

Är INTE likvärdigt med att "ge upp".

Är något jag väljer själv.

"Okej, nu vaknade jag. Det händer ibland. Jag går upp en stund och lägger mig sen igen. Somnar jag så somnar jag"

Hemuppgift

Följ sovschema och valda strategier i två veckor. Identifiera vad som ska få hindra dig att nå dina mål. Registrera i sömndagbok.

STÅ UT!