

# Sömnbehandling i grupp



Mina registreringar

## Innehåll

Välkommen till sömnbehandling

Sömndagbok och mina vanor

Sömndagbok

Veckans aktiviteter

Mål för min sömnbehandling

Hemuppgifter

Dagbok för mina övningar

Andningsövningar

Övningar i medveten närvaro

Att hantera tankar som stör

Vidmakthållandeplan

Inspiration till sömndagboken har vi fått från:

Marie Söderström *Sömn-Sov bättre med kognitiv beteendeterapi* Vila Förlag 2007

Fred L. Miller *Tre djupa andetag – en hjälp till lugn och sinnesro* Svenska Förlaget 2004

## Välkommen till sömnbehandling!

För att du ska få en god bild över hur du sover och kunna utvärdera hur sömnbehandlingen fungerar för dig är det bra att skriva en sömndagbok. Skriv upp när du går och lägger dig, ungefär hur dags du somnade, hur många gånger du varit vaken etc. Du fyller bäst i dagboken på morgonen och gör då en uppskattning av frågorna som rör natten. Du behöver inte vara helt exakt och ska inte registrera under natten.

Det är nästan omöjligt att veta hur man har sovit om man inte för dagbok över den. Ofta har man en känsla av hur sömnen har varit, men denna känsla kan visa sig vara ganska felaktig om man har mer objektiva mått att utvärdera med.

Sömndagboken kan ge dig idéer om vad du behöver förändra när du ser hur sömnen varierar över tid. Det är också viktigt att kunna se om de förändringar du gör verkar leda till att du sover bättre. En förändring kan behöva tid för att ge effekt. Kanske man har hunnit glömma hur sömnen såg ut för en månad sedan och ger upp för att man tror att ingenting har hänt. Det är viktigt att föra dagboken dagligen under hela behandlingstiden.

## Sömndagbok

Vecka .....	Må/Ti	Ti/On	On/To	To/Fr	Fr/Lö	Lö/Sö	Sö/Må
1. Igår tog jag en tupplur mellan kl.... och kl.....							
2. Igår tog jag .....mg sömnmedicin							
3. Igår kväll gick jag och lade mig kl.... och (släckte lampan) kl.....							
4. Efter jag släckt lampan somnade jag på .....min.							
5. Jag vaknade ....ggr under natten							
6. Jag var vaken ungefär .....min (notera alla uppvaknanden)							
7. I morse vaknade jag kl.....(slutgiltigt)							
8. I morse steg jag upp kl....							
9. När jag gick upp i morse kände jag mig. Notera en siffra mellan 1= utmattad till 5= utsövd							
10. Hur sov du på det hela taget? Notera en siffra mellan 1= mycket dåligt till 5= mycket bra							
11. Total sömnlängd, försök uppskatta (tim: min)							
12. Sömneffektivitet							

## Mina vanor

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Antal koppar kaffe							
Antal koppar te							
Antal CocaCola/ energidryck							
Antal glas alkohol							
Antal timmar fysiskt aktiv							
Vistats i dagsljus från kl...till kl....							

## Sömndagbok

Vecka .....	Må/Ti	Ti/On	On/To	To/Fr	Fr/Lö	Lö/Sö	Sö/Må
1. Igår tog jag en tupplur mellan kl.... och kl....							
2. Igår tog jag .....mg sömnmedicin							
3. Igår kväll gick jag och lade mig kl.... och (släckte lampan) kl....							
4. Efter jag släckt lampan somnade jag på .....min.							
5. Jag vaknade ....ggr under natten							
6. Jag var vaken ungefär .....min (notera alla uppvaknanden)							
7. I morse vaknade jag kl.....(slutgiltigt)							
8. I morse steg jag upp kl....							
9. När jag gick upp i morse kände jag mig. Notera en siffra mellan 1= utmattad till 5= utsövd							
10. Hur sov du på det hela taget? Notera en siffra mellan 1= mycket dåligt till 5= mycket bra							
11. Total sömnlängd, försök uppskatta (tim: min)							
12. Sömneffektivitet							

## Mina vanor

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Antal koppar kaffe							
Antal koppar te							
Antal CocaCola/ energidryck							
Antal glas alkohol							
Antal timmar fysiskt aktiv							
Vistats i dagsljus från kl...till kl....							

## Sömndagbok

Vecka .....	Må/Ti	Ti/On	On/To	To/Fr	Fr/Lö	Lö/Sö	Sö/Må
1. Igår tog jag en tupplur mellan kl.... och kl....							
2. Igår tog jag .....mg sömnmedicin							
3. Igår kväll gick jag och lade mig kl.... och (släckte lampan) kl....							
4. Efter jag släckt lampan somnade jag på .....min.							
5. Jag vaknade ....ggr under natten							
6. Jag var vaken ungefär .....min (notera alla uppvaknanden)							
7. I morse vaknade jag kl.....(slutgiltigt)							
8. I morse steg jag upp kl....							
9. När jag gick upp i morse kände jag mig. Notera en siffra mellan 1= utmattad till 5= utsövd							
10. Hur sov du på det hela taget? Notera en siffra mellan 1= mycket dåligt till 5= mycket bra							
11. Total sömnlängd, försök uppskatta (tim: min)							
12. Sömneffektivitet							

## Mina vanor

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Antal koppar kaffe							
Antal koppar te							
Antal CocaCola/ energidryck							
Antal glas alkohol							
Antal timmar fysiskt aktiv							
Vistats i dagsljus från kl...till kl...							

## Sömndagbok

Vecka .....	Må/Ti	Ti/On	On/To	To/Fr	Fr/Lö	Lö/Sö	Sö/Må
1. Igår tog jag en tupplur mellan kl.... och kl....							
2. Igår tog jag .....mg sömnmedicin							
3. Igår kväll gick jag och lade mig kl..... och (släckte lampan) kl....							
4. Efter jag släckt lampan somnade jag på .....min.							
5. Jag vaknade ....ggr under natten							
6. Jag var vaken ungefär .....min (notera alla uppvaknanden)							
7. I morse vaknade jag kl.....(slutgiltigt)							
8. I morse steg jag upp kl....							
9. När jag gick upp i morse kände jag mig. Notera en siffra mellan 1= utmattad till 5= utsövd							
10. Hur sov du på det hela taget? Notera en siffra mellan 1= mycket dåligt till 5= mycket bra							
11. Total sömnlängd, försök uppskatta (tim: min)							
12. Sömneffektivitet							

## Mina vanor

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Antal koppar kaffe							
Antal koppar te							
Antal CocaCola/ energidryck							
Antal glas alkohol							
Antal timmar fysiskt aktiv							
Vistats i dagsljus från kl...till kl...							

## Sömndagbok

Vecka .....	Må/Ti	Ti/On	On/To	To/Fr	Fr/Lö	Lö/Sö	Sö/Må
1. Igår tog jag en tupplur mellan kl.... och kl....							
2. Igår tog jag .....mg sömnmedicin							
3. Igår kväll gick jag och lade mig kl..... och (släckte lampan) kl....							
4. Efter jag släckt lampan somnade jag på .....min.							
5. Jag vaknade ....ggr under natten							
6. Jag var vaken ungefär .....min (notera alla uppvaknanden)							
7. I morse vaknade jag kl.....(slutgiltigt)							
8. I morse steg jag upp kl....							
9. När jag gick upp i morse kände jag mig. Notera en siffra mellan 1= utmattad till 5= utsövd							
10. Hur sov du på det hela taget? Notera en siffra mellan 1= mycket dåligt till 5= mycket bra							
11. Total sömnlängd, försök uppskatta (tim: min)							
12. Sömneffektivitet							

## Mina vanor

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Antal koppar kaffe							
Antal koppar te							
Antal CocaCola/ energidryck							
Antal glas alkohol							
Antal timmar fysiskt aktiv							
Vistats i dagsljus från kl...till kl...							



## Sömndagbok

Vecka .....	Må/Ti	Ti/On	On/To	To/Fr	Fr/Lö	Lö/Sö	Sö/Må
1. Igår tog jag en tupplur mellan kl.... och kl....							
2. Igår tog jag .....mg sömnmedicin							
3. Igår kväll gick jag och lade mig kl..... och (släckte lampan) kl....							
4. Efter jag släckt lampan somnade jag på .....min.							
5. Jag vaknade ....ggr under natten							
6. Jag var vaken ungefär .....min (notera alla uppvaknanden)							
7. I morse vaknade jag kl.....(slutgiltigt)							
8. I morse steg jag upp kl....							
9. När jag gick upp i morse kände jag mig. Notera en siffra mellan 1= utmattad till 5= utsövd							
10. Hur sov du på det hela taget? Notera en siffra mellan 1= mycket dåligt till 5= mycket bra							
11. Total sömnlängd, försök uppskatta (tim: min)							
12. Sömneffektivitet							

## Mina vanor

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Antal koppar kaffe							
Antal koppar te							
Antal CocaCola/ energidryck							
Antal glas alkohol							
Antal timmar fysiskt aktiv							
Vistats i dagsljus från kl...till kl...							

## Sömndagbok

Vecka .....	Må/Ti	Ti/On	On/To	To/Fr	Fr/Lö	Lö/Sö	Sö/Må
1. Igår tog jag en tupplur mellan kl.... och kl....							
2. Igår tog jag .....mg sömnmedicin							
3. Igår kväll gick jag och lade mig kl.... och (släckte lampan) kl....							
4. Efter jag släckt lampan somnade jag på .....min.							
5. Jag vaknade ....ggr under natten							
6. Jag var vaken ungefär .....min (notera alla uppvaknanden)							
7. I morse vaknade jag kl.....(slutgiltigt)							
8. I morse steg jag upp kl....							
9. När jag gick upp i morse kände jag mig. Notera en siffra mellan 1= utmattad till 5= utsövd							
10. Hur sov du på det hela taget? Notera en siffra mellan 1= mycket dåligt till 5= mycket bra							
11. Total sömnlängd, försök uppskatta (tim: min)							

## Sömndagbok

Vecka .....	Må/Ti	Ti/On	On/To	To/Fr	Fr/Lö	Lö/Sö	Sö/Må
1. Igår tog jag en tupplur mellan kl.... och kl....							
2. Igår tog jag .....mg sömnmedicin							
3. Igår kväll gick jag och lade mig kl.... och (släckte lampan) kl....							
4. Efter jag släckt lampan somnade jag på .....min.							
5. Jag vaknade ....ggr under natten							
6. Jag var vaken ungefär .....min (notera alla uppvaknanden)							
7. I morse vaknade jag kl.....(slutgiltigt)							
8. I morse steg jag upp kl....							
9. När jag gick upp i morse kände jag mig. Notera en siffra mellan 1= utmattad till 5= utsövd							
10. Hur sov du på det hela taget? Notera en siffra mellan 1= mycket dåligt till 5= mycket bra							
11. Total sömnlängd, försök uppskatta (tim: min)							

## Sömndagbok

Vecka .....	Må/Ti	Ti/On	On/To	To/Fr	Fr/Lö	Lö/Sö	Sö/Må
1. Igår tog jag en tupplur mellan kl.... och kl....							
2. Igår tog jag .....mg sömnmedicin							
3. Igår kväll gick jag och lade mig kl..... och (släckte lampan) kl....							
4. Efter jag släckt lampan somnade jag på .....min.							
5. Jag vaknade ....ggr under natten							
6. Jag var vaken ungefär .....min (notera alla uppvaknanden)							
7. I morse vaknade jag kl.....(slutgiltigt)							
8. I morse steg jag upp kl....							
9. När jag gick upp i morse kände jag mig. Notera en siffra mellan 1= utmattad till 5= utsövd							
10. Hur sov du på det hela taget? Notera en siffra mellan 1= mycket dåligt till 5= mycket bra							
11. Total sömnlängd, försök uppskatta (tim: min)							

## Sömndagbok

Vecka .....	Må/Ti	Ti/On	On/To	To/Fr	Fr/Lö	Lö/Sö	Sö/Må
1. Igår tog jag en tupplur mellan kl.... och kl....							
2. Igår tog jag .....mg sömnmedicin							
3. Igår kväll gick jag och lade mig kl..... och (släckte lampan) kl....							
4. Efter jag släckt lampan somnade jag på .....min.							
5. Jag vaknade ....ggr under natten							
6. Jag var vaken ungefär .....min (notera alla uppvaknanden)							
7. I morse vaknade jag kl.....(slutgiltigt)							
8. I morse steg jag upp kl....							
9. När jag gick upp i morse kände jag mig. Notera en siffra mellan 1= utmattad till 5= utsövd							
10. Hur sov du på det hela taget? Notera en siffra mellan 1= mycket dåligt till 5= mycket bra							
11. Total sömnlängd, försök uppskatta (tim: min)							

## Sömndagbok

Vecka .....	Må/Ti	Ti/On	On/To	To/Fr	Fr/Lö	Lö/Sö	Sö/Må
1. Igår tog jag en tupplur mellan kl.... och kl.....							
2. Igår tog jag .....mg sömnmedicin							
3. Igår kväll gick jag och lade mig kl..... och (släckte lampan) kl.....							
4. Efter jag släckt lampan somnade jag på .....min.							
5. Jag vaknade ....ggr under natten							
6. Jag var vaken ungefär .....min (notera alla uppvaknanden)							
7. I morse vaknade jag kl.....(slutgiltigt)							
8. I morse steg jag upp kl....							
9. När jag gick upp i morse kände jag mig. Notera en siffra mellan 1= utmattad till 5= utsövd							
10. Hur sov du på det hela taget? Notera en siffra mellan 1= mycket dåligt till 5= mycket bra							
11. Total sömnlängd, försök uppskatta (tim: min)							

## Sömndagbok

Vecka .....	Må/Ti	Ti/On	On/To	To/Fr	Fr/Lö	Lö/Sö	Sö/Må
1. Igår tog jag en tupplur mellan kl.... och kl.....							
2. Igår tog jag .....mg sömnmedicin							
3. Igår kväll gick jag och lade mig kl..... och (släckte lampan) kl.....							
4. Efter jag släckt lampan somnade jag på .....min.							
5. Jag vaknade ....ggr under natten							
6. Jag var vaken ungefär .....min (notera alla uppvaknanden)							
7. I morse vaknade jag kl.....(slutgiltigt)							
8. I morse steg jag upp kl....							
9. När jag gick upp i morse kände jag mig. Notera en siffra mellan 1= utmattad till 5= utsövd							
10. Hur sov du på det hela taget? Notera en siffra mellan 1= mycket dåligt till 5= mycket bra							
11. Total sömnlängd, försök uppskatta (tim: min)							

## Veckans aktiviteter

Klockan	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
06							
07							
08							
09							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
01-05							

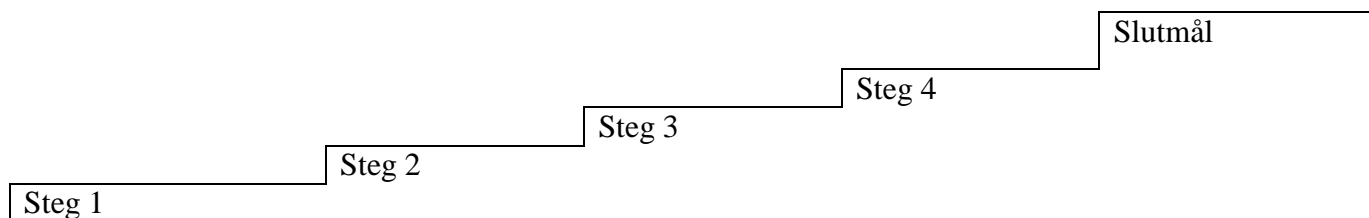
## Veckans aktiviteter

Klockan	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
06							
07							
08							
09							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
01-05							

## Mål för min sömnbehandling

Min sömn	Utseende vid start	Mina mål för sömnen
Sovtider		
Sömntid per dygn		
Antal uppvaknanden/natt		
Antal tupplurar/vecka		
Tupplurens längd		
Sömnmedel antal nätter/vecka		
Sömnmedel dos/natt		
Fysisk aktivitet		
Övriga mål		

**Stegvis målplanering** - Dela upp varje mål i konkreta delmål där du steg för steg närmar dig det du vill uppnå.



## Hemuppgifter

Gruppträff 1
Gruppträff 2
Gruppträff 3
Gruppträff 4
Gruppträff 5
Gruppträff 6
Gruppträff 7

## Dagbok för mina övningar

.....	Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4	Vecka 5	Vecka 6	Vecka 7
Tränat snabb- avspänning							
Tränat djup- andning							
Övat medveten närvaro							
Tränat tanke- övningar							
Gjort min kvällsrutin före säng- gåendet							
Stigit upp en stund om jag ej kunnat sova							
Jag har varit fysiskt aktiv 30 - 60 min							
Eget mål denna vecka.							

## Andningsövningar

Avslappningsövningar finns på [www.1177.se](http://www.1177.se), sök på avslappning

### Snabbavspänning

- Ta ett djupt andetag
- Håll andan ca 3 sekunder
- Släpp...sakta...ut...luften... och känn samtidigt hur du slappnar av i hela kroppen
- Ta ännu ett djupt andetag, håll andan en kort stund och släpp sakta ut luften och känn hur du slappnar av ännu lite mer.
- Fortsätt andas med samma lugna långsamma andning och fördjupa avslappningen under några andetag.

### Den lugnande rösten

- Sitt bekvämt och ta tre djupa andetag.
- Andas normalt, observera haaa-ljudet medan du andas in.
- Tänk på saaa-ljudet när du andas ut.
- Fortsätt koncentrera dig på haaa-saaa, lyssna lugnt på den stilla rösten i ditt huvud.
- Lägg efter några minuter märke till hur mycket mer avslappnande den rösten är än någon annan röst du kan höra inom dig.

### Diafragmaandning/magandning

- Börja övningen sittande. Lägg en hand på bröstkorgen och en hand över naveln. Känn hur en av händerna eller båda höjs när du andas in och sänks när du andas ut. Försök andas ända ner i magen.
- Låt andningen komma och gå. Försök inte ändra rytmen, följ bara med i vågorna av din andning. Känn att magen rör sig ut när du andas in och sjunker tillbaka när du andas ut.
- Sitt några minuter med din andning. Om du övergår till att andas med bröstkorgen försök då bara lugnt att åter föra ner andningen i magen, så att diafragman lyfter din hand när du andas in och låter handen sjunka tillbaka när du andas ut.
- Prova även stående. Det är svårare men om du övar blir du bättre.

### Närvaro i andning

- Sätt dig bekvämt.
- Lägg märke till din andning och försök bara vara medveten om när du andas in och när du andas ut.
- Följ luften in genom näsan hela vägen ner i magen och hela vägen ut igen.
- Du kan tänka andas in energi och andas ut spänning.
- Fortsätt andas så en stund med uppmärksamhet på varje andetag



## Övningar i medveten närvaro

Övningar finns även på ljudfil [www.1177.se](http://www.1177.se) sök på Mindfulness

Övningar i att vara närvarande med alla sinnen just här och nu. Att uppleva det vi ser, hör, känner och tänker utan att döma eller värdera det. Ett sätt att öva sig i att följa det mentala bruset som ständigt pågår utan att fastna i det eller försöka ändra det.

### Rör vid ett föremål

- Sitt lugnt, håll i ditt utvalda föremål och ta tre djupa andetag.
- Slut ögonen, koncentrera dig på föremålet i din hand
- När du märker att dina tankar svävar iväg ska du känna på föremålet för att föra din uppmärksamhet tillbaka till det.
- Fortsätt en stund och för varsamt tillbaka din uppmärksamhet till föremålet i din hand när dina tankar vandrar iväg.
- Avsluta övningen med tre djupa andetag

### Medveten närvaro

- Sätt dig bekvämt.
- Slut ögonen eller fäst dem mot något som inte distraherar dig
- Uppmärksamma din kropp, dina händer och fötter, känn hur din kropp trycker mot stolen. Uppmärksamma känslan i din hud.
- Uppmärksamma din andning. Följ ett andetag när det kommer in genom näsan och ned i lungorna och i magen och följ det sedan ut igen. Följ med i vågorna av din andning. Lägg bara märke till andningen utan att påverka den.
- Nu ska du inte göra något annat än uppmärksamma vad som kommer upp i din kropp, dina sinnen och ditt medvetande. När förnimmelser uppstår i kroppen ska du bara notera och observera dem. När känslor uppstår i ditt medvetande ska du bara notera att de är där och observera dem. När tankar kommer in i ditt medvetande ska du bara observera dem, se hur tanken kommer och går. Ta inte fast något, försök inte heller skjuta undan något.
- Om ditt medvetande vandrar iväg med dig, om du kommer på dig själv med att vara arg eller ledsen, om du glider iväg i fantasier eller tänker på något du vill säga till någon så ska du bara notera det, att du glidit iväg. Försök sedan att försiktigt föra dig själv tillbaka igen till det här ögonblicket, här och nu.
- Notera hur du sugts in i tankarnas innehåll och ibland dras iväg med dem, blir ett med dem. Lägg märke till hur dina tankar analyserar, värderar och dömer. Lägg bara märke till hur du blir fångad och för dig själv tillbaka igen, försiktigt, och utan att döma. Din uppgift är bara att öva på att vara medvetet närvarande. Det innebär att om ditt medvetande vandrar iväg härifrån, hundra gånger, så är din uppgift bara att varsamt föra det tillbaka igen, hundra gånger, till utgångspunkten här och nu.

## Att hantera tankar som stör – ge hjärnan något annat att syssla med

### Alfabetet

- Lagg handen på magen och följ din andningsrytm
- Andas in och tänk A. Följ med i andningen och fortsätt tänka A
- När du drar in luft för nästa andetag tänk B osv
- Gå igenom hela alfabetet, en bokstav i taget i takt med andningen. Kommer du till slutet börja om igen, eller ta det bakifrån.

### Räkna baklänges

- Sitt/ligg bekvämt och slut ögonen. Ta tre djupa andetag för att lugna ner och rensa ditt sinne.
- Gör en lätt inandning. Andas ut och säg tyst 87.
- Andas in igen. När du andas ut säger du tyst för dig själv 84
- Fortsätt att andas in och räkna tre siffror baklänges vid varje utandning.
- När du når till noll kan du känna efter hur du mår och eventuellt börja om igen om du vill.

### En tur till stranden

- Ligg/sitt bekvämt. Slut ögonen och ta tre djupa andetag
- Föreställ dig sedan så detaljerat du kan och med alla dina sinnen att du sitter vid strandkanten. Se den blå himlen, molnen som driver ovanför och det blågröna havet.
- Iaktta hur vågorna rullar in, bryts och drar sig tillbaka. Lyssna på deras ljud. Bli ett med vågornas mjuka rullande rytm.
- Titta på den vita sanden runt omkring. Känn hur den känns mot din kropp din hud. Känn värmen från sanden.
- Nu känner du hur solen värmer din hud.
- Vinden svalkar i en svag bris.
- Känn doften från havet
- Upplev hur du vilar i scenen och hur du slappnar av alltmer.
- Lyssna på vågorna hur de bryts mot stranden och rullar ut igen. Hör fiskmåsens skriande på avstånd.

### Frikoppla från tankarna

- Se dina tankar som objekt att utforska. Försök att titta på dem med nyfikenhet.
- Hur ser de ut, vad innehåller de,
- När du som en vetenskapsman utforskat tanken, släpper du iväg den för att göra samma sak med nästa tanke.
- Du frikopplar dig då från tankarnas innehåll och kan behålla din intresserade hållning och inte dras med i tankeinnehållet.

## Handlingsplan för framtiden

- Vilka faktorer bidrog till att dina sömnproblem startade?

---

---

- Vilka faktorer bidrog till att problemen höll i sig över tid?

---

---

- Vilka metoder har du provat under behandlingen för att förbättra din sömn

---

---

- Hur planerar du att gå vidare för att behålla och förbättra din sömn? Beskriv vilka metoder du ska använda dig av de närmaste tre månaderna

---

---

- I vilka situationer riskerar du att sova sämre? Vad kan du göra för att motverka att hamna i dessa situationer?

---

---

- Vad ska du tänka och göra när bakslag kommer?

---

---

- Om du kommer att använda sömnmedicin framöver, hur ska du hantera det?

---

---

Sömnbehandling i grupp -Mina registreringar  
Koncernstab Hälsa- och sjukvård 2015

Grafisk formgivning & produktion  
Regiontryckeriet

November 2015

Beställ via Marknadsplatsen