

SOV GODT



Min søvnbok

Velkommen til kurs

Dette kurset er for deg som jevnlig sliter med søvnen og ønsker å gjøre noe med det.

Målet er at du skal lære om søvn og gode søvnvaner, bli mer fornøyd med søvnen din, og sove bedre.

HVOR FORNØYD ER DU MED SØVNEN DIN VED KURSSTART?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Svært misfornøyd					Svært fornøyd				

SØVNHYGIENE*/SLEEP HYGIENE INDEX

Sett kryss i den ruten for hver påstand som passer best for deg.



1. Jeg tar blunder på dagtid som varer i to timer eller mer.
2. Jeg legger meg på ulike tidspunkt fra dag til dag.
3. Jeg står opp på ulike tidspunkt fra dag til dag.
4. Jeg trener slik at jeg blir svett i løpet av den siste timen før jeg legger meg.
5. Jeg oppholder meg lengre i sengen enn jeg burde to eller tre ganger i uken.
6. Jeg bruker alkohol, tobakk eller koffein i løpet av de siste 4 timene før jeg legger meg eller etter at jeg har lagt meg.
7. Jeg gjør ting som kan gjøre meg våken før leggetid (for eksempel: bruker nettbrett, rydder).
8. Jeg går til sengs når jeg føler meg stresset, sint, «er ute av meg» eller nervøs.
9. Jeg bruker sengen min til andre ting enn søvn og sex (for eksempel: se TV, lese, spise).
10. Jeg sover i en ukomfortabel seng (for eksempel: dårlig madrass eller pute).
11. Jeg sover i et ukomfortabelt soverom (for eksempel: for lyst, overfylt, for varmt, for kaldt, for bråkete).
12. Jeg gjør viktig arbeid før jeg går til sengs (for eksempel: betaler regninger, planlegger eller studerer).
13. Jeg tenker, planlegger eller bekymrer meg når jeg er i sengen.

*Søvnhygiene er atferd som fremmer god søvn.



Alltid Ofte Noen ganger Sjelden Aldri

KILDE: MARTIN, D. F. BRYSON, J. B., & CORWYN, R. (2006). ASSESSMENT OF SLEEP HYGIENE USING THE SLEEP HYGIENE INDEX. JOURNAL OF BEHAVIORAL MEDICINE, 29, 223-227. TIL NORSK VED IDALILL UDNES, TORIL JOHANSEN, TOM LILLEHOLT OG STÅLE PALLESEN.



Disse tre vanene, som jeg har krysset av som «alltid» eller «ofte», vil jeg forsøke å gjøre noe med først:

1.

2.

3.

GODE RÅD FOR BEDRE SØVN:

- Unngå å sove på dagtid.
- Vær fysisk aktiv, men unngå hard fysisk trening de siste timene før sengetid.
- Ikke opphold deg i sengen lenger enn forventet sovetid.
- Legg deg og stå opp til omtrent samme tid hver dag, også i helgene.
- Få minst 30 minutter med dagslys hver dag. Dagslys bidrar til å regulere døgnrytmen, og det er særlig lyset på morgenen som er gunstig.
- Unngå å bli eksponert for sterkt lys dersom du må stå opp om natten.
- Unngå bruk av elektroniske skjermer den siste timen før sengetid.
- La soverommet være rolig, mørkt og passe temperert.
- Ikke ha pc, smarttelefon, tv eller nettbrett på soverommet/i senga.
- Unngå alkohol før sengetid.
- Unngå inntak av koffeinholdig drikke som kaffe, te, cola og energidrikker om ettermiddagen.
- Ikke se på klokken hvis du våkner.
- Unngå tunge måltider på kvelden. Legg deg passe mett.
- Lær deg en avspenningsteknikk. Bruk den hvis du sliter med å roe ned om kvelden, eller våkner om natta og ikke får sove igjen.
- Ikke ta med bekymringer til sengs. Sett av tid på ettermiddagen / tidlig kveld til bekymringer og problemer.

Hvordan bruke søvndagboka?

De tre første spørsmålene fylles ut om kvelden før sengetid, mens de andre spørsmålene besvares om morgenen rett etter at du har stått opp. Søvnloggboka fylles ut hver dag. Her følger litt hjelp til å fylle ut hvert enkelt spørsmål:

- 1. Kvalitet på dagen:** Bruk skalaen i søvnloggboken til å angi hvordan du fungerte i løpet av dagen.
- 2. Blund:** Alle søvnperioder utenom nattesøvnen noteres, også om blundene var ufrivillige. Hvis du for eksempel sovnet foran fjernsynet i 10 minutter, noteres dette.
- 3. Hjelp til å sove:** Ta med alle former for sovemidler, også de uten resept. Alkoholinntak spesielt brukt som sovemiddel, noteres også.
- 4. Sengetid:** Dette er tiden du går til sengs og faktisk skrur av lysene. Hvis du legger deg kl. 22.45, men skrur av lysene først kl. 23.15, skal begge tidspunktene noteres.
- 5. Innsøvningsstid:** Gi ditt beste anslag over hvor lang tid du tok på å sovne etter at du hadde skrudd av lyset.
- 6. Antall oppvåkninger:** Dette er antall nattlige oppvåkninger som du husker.
- 7. Varigheten av oppvåkningene:** Angi så godt du kan hvor lenge du var våken i hver av de nattlige oppvåkningene. Hvis dette er umulig, angi cirka hvor lenge du tror du var våken totalt sett i løpet av natta. Ta ikke med tiden det tok fra du våknet til du stod opp, siden det går fram av de neste spørsmålene.
- 8. Våkenhet om morgenen:** Her noteres tidspunktet du våknet opp om morgenen uten å få sove igjen. Hvis du våknet kl. 04.00 og ikke sovnet etterpå, noteres dette tidspunktet. Hvis du imidlertid våknet 04.00, men sov en kort periode (f.eks. fra 06.00 til 06.20), noteres 06.20.
- 9. Tidspunktet du stod opp:** Her noteres det tidspunktet du stod opp for godt den morgenen.
- 10. Søvnkvalitet:** Bruk skalaen i søvnloggboken til å angi hvordan du opplevde kvaliteten på nattesøvnen.

SØVNDAGBOK UKE 1

Spørsmål 1–3 fylles ut før sengetid, resten av skjemaet fylles ut om morgenen.
Husk å notere dato.

	Eksempel
Dato	1. mars
1. Hvordan har du fungert på dagtid? 1 = veldig bra, 2 = bra, 3 = middels, 4 = dårlig, 5 = veldig dårlig	4
2. Har du tatt en eller flere blunder i løpet av dagen? Notér tidspunktene for alle blundene.	16:00–16:30 og 18:15–18:30
3. Har du tatt sovemedisin og/eller alkohol som hjelp til å sove? Notér medikament og dose, samt ev. alkoholinntak.	5 mg Imovane 1 glass rødvin
4. Når gikk du til sengs? Når skrudde du av lyset?	22.30 23.00
5. Hvor lang tid tok det fra lyset var skrudd av til du sovnet?	45 min
6. Hvor mange ganger våknet du i løpet av natten?	3
7. Hvor lange var oppvåkingsperiodene? Oppgi antall minutter for hver oppvåkning.	15, 30, 80
8. Når våknet du opp om morgenen uten å få sove igjen? Notér tidspunktet for din endelige oppvåkning.	06.15
9. Når stod du opp?	06.40
10. Hvordan var siste natts søvn totalt sett? 1 = veldig lett, 2 = lett, 3 = middels, 4 = dyp, 5 = veldig dyp	1

KILDE: BJØRVATN, B. NASJONAL KOMPETANSETJENESTE FOR SØVNSYKDOMMER (SOVNO)



	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
)							
?							
n							

SØVNDAGBOK UKE 2

Spørsmål 1–3 fylles ut før sengetid, resten av skjemaet fylles ut om morgenen.
Husk å notere dato.

	Eksempel
Dato	1. mars
1. Hvordan har du fungert på dagtid? 1 = veldig bra, 2 = bra, 3 = middels, 4 = dårlig, 5 = veldig dårlig	4
2. Har du tatt en eller flere blunder i løpet av dagen? Notér tidspunktene for alle blundene.	16:00–16:30 og 18:15–18:30
3. Har du tatt sovemedisin og/eller alkohol som hjelp til å sove? Notér medikament og dose, samt ev. alkoholinntak.	5 mg Imovane 1 glass rødvin
4. Når gikk du til sengs? Når skrudde du av lyset?	22.30 23.00
5. Hvor lang tid tok det fra lyset var skrudd av til du sovnet?	45 min
6. Hvor mange ganger våknet du i løpet av natten?	3
7. Hvor lange var oppvåkingsperiodene? Oppgi antall minutter for hver oppvåkning.	15, 30, 80
8. Når våknet du opp om morgenen uten å få sove igjen? Notér tidspunktet for din endelige oppvåkning.	06.15
9. Når stod du opp?	06.40
10. Hvordan var siste natts søvn totalt sett? 1 = veldig lett, 2 = lett, 3 = middels, 4 = dyp, 5 = veldig dyp	1

KILDE: BJØRVATN, B. NASJONAL KOMPETANSETJENESTE FOR SØVNSYKDOMMER (SOVNO)



	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
)							
2							
n							

SØVNDAGBOK UKE 3

Spørsmål 1–3 fylles ut før sengetid, resten av skjemaet fylles ut om morgenen.
Husk å notere dato.

	Eksempel
Dato	1. mars
1. Hvordan har du fungert på dagtid? 1 = veldig bra, 2 = bra, 3 = middels, 4 = dårlig, 5 = veldig dårlig	4
2. Har du tatt en eller flere blunder i løpet av dagen? Notér tidspunktene for alle blundene.	16:00–16:30 og 18:15–18:30
3. Har du tatt sovemedisin og/eller alkohol som hjelp til å sove? Notér medikament og dose, samt ev. alkoholinntak.	5 mg lmovane 1 glass rødvin
4. Når gikk du til sengs? Når skrudde du av lyset?	22.30 23.00
5. Hvor lang tid tok det fra lyset var skrudd av til du sovnet?	45 min
6. Hvor mange ganger våknet du i løpet av natten?	3
7. Hvor lange var oppvåkingsperiodene? Oppgi antall minutter for hver oppvåkning.	15, 30, 80
8. Når våknet du opp om morgenen uten å få sove igjen? Notér tidspunktet for din endelige oppvåkning.	06.15
9. Når stod du opp?	06.40
10. Hvordan var siste natts søvn totalt sett? 1 = veldig lett, 2 = lett, 3 = middels, 4 = dyp, 5 = veldig dyp	1

KILDE: BJØRVATN, B. NASJONAL KOMPETANSETJENESTE FOR SØVNSYKDOMMER (SOVNO)



	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
)							
2							
n							

NEGATIVE ANTAGELSER OM SØVN

Nedenfor står det flere påstander om søvn. Angi i hvilken grad du personlig er enig eller uenig i disse påstandene. Det finnes ikke noe rett eller galt svar.

1. Jeg trenger åtte timer med søvn for å føle meg uthvilt og fungere bra om dagen.
2. Hvis jeg ikke får tilstrekkelig med søvn om natten, trenger jeg å ta igjen det tapte i form av hønablunder på dagtid eller ved å sove lenger neste natt.
3. Jeg er bekymret for at langvarige søvnproblemer vil ha alvorlige konsekvenser for den fysiske helsen min.
4. Jeg er redd for at jeg skal miste kontrollen over min evne til å sove.
5. Jeg vet at en natt med dårlig søvn vil påvirke mine daglige gjøremål neste dag.
6. For å være våken og fungere bra om dagen, er jeg bedre tjent med å ta en sovetablett enn å ha en natt med dårlig søvn.
7. Når jeg er irritabel, deprimert eller engstelig om dagen, skyldes det i hovedsak at jeg har sovet dårlig natten før.
8. Når jeg sover dårlig en natt, forstyrrer det søvnmønsteret mitt en hel uke framover.
9. Uten en natt med god søvn, kan jeg nesten ikke fungere neste dag.
10. Jeg kan aldri forutsi om jeg vil få en god eller dårlig natt med søvn.
11. Jeg har liten mulighet til å håndtere de negative konsekvensene av forstyrret søvn.
12. Når jeg er trett, mangler energi, eller bare fungerer dårlig om dagen, skyldes det generelt sett at jeg ikke sov godt natten før.
13. Jeg tror at søvnproblemer i hovedsak er et resultat av kjemisk ubalanse i hjernen.
14. Jeg føler at søvnproblemer ødelegger min mulighet til å nyte livet og hindrer meg i å gjøre det jeg vil.
15. Medisiner er sannsynligvis den eneste løsningen på søvnløshet.
16. Jeg unngår og avlyser avtaler (sosialt, familiært, yrkesmessig) etter en natt med dårlig søvn.

KILDE: MORIN CM; VALLIÈRES A; IVERS H. DYSFUNCTIONAL BELIEFS AND ATTITUDES ABOUT SLEEP (DBAS): VALIDATION OF A BRIEF VERSION (DBAS-16). SLEEP 2007;30(11):1547-1554. TIL NORSK VED NORSK FORENING FOR KOGNITIV TERAPI.



Eksempel

Veldig uenig

Veldig enig

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

UTFORDRE NEGATIVE TANKER OM SØVN

Tanker som hemmer søvn

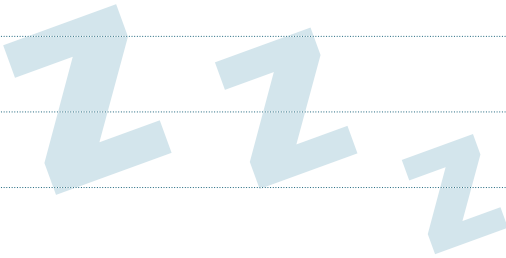
Eksempel

Jeg sover alltid dårlig!



Tanker som fremmer søvn

Hver natt er ikke like ille. Noen netter sover jeg ganske bra.



RÅD FOR KVELDEN:

Det er viktig å roe ned om kvelden. Prøv gjerne ulike avslapningsteknikker som blir introdusert på kurset, eller som du finner på internett eller gjennom apper.



MINE NOTATER

Ruled lines for taking notes

Ved kursslutt er jeg så fornøyd
med søvnen min:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Svært misfornøyd								Svært fornøyd	

Dette er jeg mest fornøyd med å
ha oppnådd i løpet av kurset:

1.

2.

3.



MINE NOTATER



A series of 18 horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a template for writing.



MINE NOTATER

A series of horizontal dotted lines for taking notes.



A series of 18 horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a template for writing.

GODE RÅD FOR BEDRE SØVN



Legg deg til samme tid hver kveld, og stå opp til samme tid hver morgen



Unngå å sove på dagtid. Trenger du hvile – begrenns middagsluren til maks 20 minutter



Unngå koffeinholdige drikker om ettermiddagen



Å være fysisk aktiv gir bedre søvn, men unngå hard trening rett før leggetid



Hvis du er en «klokkekikker» om natta – gjem klokka



Soverommet bør være mørkt og kjølig, og unngå bruk av pc og mobil på senga



Dersom du ikke får sove, ikke bli liggende å vri deg, men stå opp og gjør noe annet



Sett av tid på dagen til å gå gjennom ting du bekymrer deg over