



Övning: Begränsa tiden i sängen

Egenvårdsprogrammet för sömnlöshet

Mål

Öka sömtrycket, göra det lättare att somna och minska nattliga uppvaknanden.

Anvisning

Beräkna sömneffektiviteten

De som sover bra har en sömneffektivitet på i genomsnitt 85 %. När du kan beräkna din sömneffektivitet, vet du hur nära målet du är. Sömneffektiviteten beräknas genom att dividera sömntiden med tiden som tillbringats i sängen.

Tillbringa i sängen bara den tid du har sovit i genomsnitt under den senaste veckan.

Om du till exempel sover i genomsnitt sju timmar och vill stiga upp klockan 08 på morgonen, är 01 ett lämpligt klockslag att gå och lägga dig. Schemat planeras så att uppvaknandet alltid sker vid samma klockslag, oavsett veckodag.

Sannolikt kommer du att gå och lägga dig senare än vad du är van vid. Testa ändå övningen modigt, eftersom den hjälper dig att nå ett tillräckligt sömtryck, vilket är en förutsättning för att somna.

Reducera dock aldrig tiden i sängen till mindre än sex timmar.

Kom ihåg att även under denna övning är det bra att följa den uppstigningsregeln som presenterades tidigare. Det är alltså bra att stiga upp ur sängen och söka en viloplats om sömnen inte kommer på cirka 15 minuter. Använd tabellen och exemplen nedan som hjälp.

Exempel på att begränsa tiden i sängen

Bekanta dig först med exemplen. Fyll sedan i dina egna uppgifter med hjälp av din sömndagbok.

Sömneffektivitetsprocent, 1 vecka	$6/9=67\%$
Genomsnittlig sömntid, 1 vecka	6 timmar



Den rekommenderade tiden i sängen är:	6 timmar
---------------------------------------	----------

Schemat planeras utifrån tiden då du vaknar på morgonen. Oavsett veckodag är det bra om den är densamma i minst två veckor.

Jag stiger upp ur sängen:	Kl. 07
---------------------------	--------

Jag lägger mig i sängen: (Detta fås genom att beakta tiden du stiger upp ur sängen och den rekommenderade tiden i sängen. Från kl. 07 subtraheras 6 timmar = kl. 01)	Kl. 01
---	--------

Mitt schema

Sömneffektivitetsprocent, 1 vecka	
-----------------------------------	--

Genomsnittlig sömntid, 1 vecka	
--------------------------------	--

Den rekommenderade tiden i sängen är:	
---------------------------------------	--

Jag stiger upp ur sängen:	
---------------------------	--

Jag lägger mig i sängen:	
--------------------------	--