



Övning: Orosstund

Egenvårdsprogrammet för sömnlöshet

Mål

Oron dominerar inte ständigt din vardag när du fokuserar på att tänka på problemen under en begränsad och på förhand bestämd tid.

Anvisning

Reservera 15–30 minuter varje dag i en vecka för att bearbeta dina bekymmer. Håll orostunden i god tid innan du går och lägger dig.

När du märker ett bekymmer som dyker upp under dagen eller natten, skriv ner det på ett papper. Flytta bearbetningen av bekymret till följande orostund, även om det kan kännas svårt.

Gå under orostunden igenom de bekymmer du antecknat och som stört dig under föregående dygn. Du kan fundera på dessa fritt för dig själv eller använda följande frågor till hjälp:

- Vad händer om problemet inte löser sig eller om det löser sig på ett dåligt sätt?
- Vad händer sedan?
- Vad innebär det för mig? Vad berättar det om situationen?

Du hittar rutorna att fylla i på nästa sida.

Exempel

Bekymmer: "Jag kommer aldrig att somna."

Vad händer om frågan inte löses eller om den löses dåligt? "Jag får inte mitt jobb gjort, jag presterar dåligt och jag blir tillrättavisad."

Vad händer sedan? "Jag anses inte längre vara en bra arbetstagare."

Vad betyder det för mig och vad säger det om situationen? "Jag anser att en god sömn och arbete är viktiga saker, och jag är samvetsgrann. Jag är ganska ovillkorlig i mitt tänkande."

Vilka bekymmer försöker jag acceptera? "Jag kan inte helt kontrollera när jag sover bra och jag försöker acceptera det."



Bekymmer

Fundera också på följande

Efter att ha fört dagbok över bekymren i minst tre dagar kan du fundera på följande frågor.

- Vilka har varit för- och nackdelarna med orostunden?
- Var det lättare eller svårare än du föreställt dig att skjuta upp bekymren till orostunden?
- I vilken utsträckning lyckades du skjuta upp oroandet?