



Övning: Självobservation

Egenvårdsprogrammet för sömnlöshet

Mål:

Det tidigare inlärd dagboksarbetet fördjupas. Du lär dig också att bättre strukturera dina tankar och känslor.

Anvisning:

Välj en situation som kändes besvärlig. Studera situationen närmare genom att svara på frågorna nedan.

Situation: Var var du, vad gjorde du, när?

Till exempel: "Vaken i sängen kl. 2"

Vilken typ av tankar om sömn, sömnlöshet eller trötthet uppstod i situationen?

Till exempel: "Jag kan inte sova i natt heller"



Vilka känslor kände du (känslans styrka 0–100%)

Till exempel: Ångest 80 % och ilska 60 %

Vilka kroppsliga förnimmelser märkte du?

Till exempel: Nacken var spänd och det var svårt att andas

Vad gjorde du?

Till exempel: Jag somnade inte och ångesten bara ökade

Prova en alternativ tanke och observera om känslan du känner förändras.

A. Alternativ tanke

Till exempel: "I slutändan kan jag inte veta hur jag får sömn i natt." Eller "Jag vilar här en stund och upprepar stoppordet."



B. Förändrade den alternativa tanken känslan du kände?

Till exempel: "Andningen lugnade sig."