



Övning: Tankefällor i samband med sömnlöshet

Egenvårdsprogrammet för sömnlöshet

Mål

Du lär dig att testa om dina tankefällor är sanningsenliga. Genom det lär du dig att hitta alternativa tankar som stöder din sömn.

Anvisning

Använd övningen för att utmana de tankesätt som upprätthåller sömnlöshet.

Gör denna övning regelbundet.

1. Läs exemplen på olika tankefällor. Om du känner igen en liknande tankefälla hos dig själv, skriv ner den i svarsfältet.

2. Fundera på en alternativ tanke till tankefällan du skrev ner. Du kan använda följande frågor som hjälp:

- Är den här tanken sann eller en trosuppfattning eller föreställning?
- Vilka bevis finns det för att tanken är sann?
- Har jag hört beviset med egna öron eller sett det med egna ögon?
- Vad tror du att andra tänker om samma sak? Har du dragit en slutsats som kanske inte stämmer?

1. Tankefällor

Svartvitt tänkande

- Tankefälla: "Efter en dålig natt kommer jag inte att klara av nästa arbetsdag."
- Alternativ tanke: "Även efter nätter då jag sovit dåligt har jag oftast kunnat klara av jobbet normalt."

Katastroftänkande

- Tankefälla: "Om sömnlösheten fortsätter kommer jag säkert att få sparken."
- Alternativ tanke: "Jag klarar av mitt jobb tillräckligt bra. Det går att koppla av och vila, även om jag inte kan sova."

Borde-tänkande

- Tankefälla: "Jag borde vara i toppform och ge mitt allt för att klara uppgiften."



- Alternativ tanke: "Jag behöver sällan vara i toppform och det är inte förnuftigt att kräva det av mig själv. Skulle jag kräva det av andra?"

Felaktiga generaliseringar

- Tankefälla: "Jag sover alltid dåligt."
- Alternativ tanke: "Jag har märkt i min sömndagbok att nätterna är varierande."

Att förutspå framtiden

- Tankefälla: "Jag kommer säkert att vara vaken hela natten."
- Alternativ tanke: "Jag kan inte vara säker på vad som kommer att hända idag. Kanske somnar jag snabbt med hjälp av de övningar jag har gjort."

Tankeläsning

- Tankefälla: "Mina kolleger märker att jag är trött och betraktar mig som svag."
- Alternativ tanke: "Jag kan inte veta vad andra tycker."

2. Alternativ tanke för förvrängningarna:

Skriv ner tankefällan och en alternativ tanke. Använd följande frågor som hjälp:

- Är den här tanken sann eller en trosuppfattning eller föreställning?
- Vilka bevis finns det för att tanken är sann?
- Har jag hört beviset med egna öron eller sett det med egna ögon?
- Vad tror du att andra tänker om samma sak? Har du dragit en slutsats som kanske inte stämmer?

Svartvitt tänkande

Katastroftänkande



Borde-tänkande

Felaktiga generaliseringar

Att förutspå framtiden

Tankeläsning