



Övning: Utmana tankefallor om sömnlöshet

Varför?

Övningen hjälper dig att känna igen tankar som stör din sömn. Du lär dig att hitta alternativa tankar som minskar den stress som sömnlöshet leder till och som gör det lättare att sova.

Hur?

Använd övningen för att utmana de tankesätt som upprätthåller sömnlöshet.

Gör den här övningen ett par gånger under olika dagar. På så sätt lär du känna de tankefallor som är typiska för dig.

1. Läs exemplen på tankefallor här nedan

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 ta följande frågor till hjälp:

- Är den här tanken sann eller är det något jag tror?
- Vilka bevis finns det för att tanken är sann?
- Har du hört beviset med egna öron eller sett det med egna ögon?
- Vad tror du att andra tänker om det?
- Kan det vara så att du har dragit en slutsats om saken som inte stämmer?

Svartvitt tänkande

Saker ses som ytterligheter. De upplevs som antingen hemska eller bra.

Exempel

Tankefälla: "Jag måste sova bra hela natten, annars kommer jag inte att klara av skoldagen."

Alternativ tanke: "Jag kan ta mig igenom skoldagen även om jag är trött. Man måste inte alltid vara på topp."

Tankefälla och alternativ tanke om svartvitt tänkande:



Katastroftänkande

Man förväntar sig att det värsta möjliga ska hända.

Exempel

Tankefälla: "Jag har legat och vridit mig i sängen i en timme nu. Jag kommer säkert inte att sova alls i natt."

Alternativ tanke: "Jag är inte trött än. Om jag går upp en stund kanske jag blir trött senare."

Tankefälla och alternativ tanke om katastroftänkande:

Borde-tänkande

Man håller sig till strikta regler när man bedömer sitt eget och andras beteende.

Exempel

Tankefälla: "Man måste följa regler fullt ut. Om jag inte gör varje övning varje dag kommer jag aldrig att sova bra."

Alternativ tanke: "Man har nytta av övningarna även om man inte gör dem varje dag." Skriv ner ditt exempel.

Tankefälla och en alternativ tanke om borde-tänkande:



Felaktiga generaliseringar

Man gör överdrivna generaliseringar om sakers natur baserat på vag information.

Exempel

Tankefälla: "Jag missade det där roliga spelet igår eftersom jag gick och la mig tidigt. Jag missar allt roligt när jag går och lägger mig tidigt."

Alternativ tanke: "Oftast hinner jag vara med och spela."

Tankefälla och en alternativ tanke om en felaktig generalisering

Att förutspå framtiden

Man föreställer sig att det går att veta vad som kommer att hända i framtiden.

Exempel

Tankefälla: "Jag kommer säkert att vara vaken hela natten."

Alternativ tanke: "Jag har märkt i min sömndagbok att nätterna är varierande. Det kan hända att jag sover bra."

Tankefälla och en alternativ tanke om att förutspå framtiden:



Tankeläsning

Man tror att man själv kan veta hur andra tänker och känner.

Exempel

Tankefälla: "Mina kompisar skulle tycka att jag var pinsam om de visste att jag höll på med sömnövningar."

Alternativ tanke: "Jag kan inte veta vad andra tycker. Kanske någon av dem också har sömnproblem och vill ha lite tips."

Tankefälla och en alternativ tanke om tankeläsning: