



Övning: Hur ser mina sömnsvårigheter ut?

Varför?

Du lär dig vilka problem du har med din sömn. Det hjälper dig att hitta de övningar i egenvårdsprogrammet som du kommer att ha bäst nytta av.

Hur?

I listan här nedan har vi räknat upp hur sömnsvårigheter kan ta sig uttryck.

Fundera på vad som stämmer in på dig.

Mina sömnsvårigheter

- Jag kan inte somna på kvällen.
- Jag vaknar på natten och har svårt att somna om.
- Jag vaknar för tidigt och kan inte somna om.
- Jag har så mycket jag måste göra på kvällen att jag inte hinner gå och lägga mig i tid.
- Jag har inte lust att gå och lägga mig på kvällen, eftersom jag har bättre saker för mig.
- Jag blir inte trött förrän sent på kvällen.
- Jag är så orolig på nätterna att jag inte kan somna.
- Jag har svårt att slappna av på kvällen.
- Jag får ångest av att gå och lägga mig.
- Jag har ingen tydlig dagsrytm. Jag sover och vaknar på olika tider under dagen.
- Jag orkar inte vakna på morgonen.
- Jag är trött på dagarna.
- Jag har ingen regelbunden sömnrytm.
- Jag sover för lite.
- Jag sover ikapp under veckosluten.
- Annat, vad?