



Övning: Tidigarelägg sömnrytmen steg för steg

Varför?

Den här övningen hjälper dig att ändra din sömnrytm. På så sätt kan du själv påverka din sömnkvalitet och hur pigg du är.

En sömnrytm som passar i ditt liv hjälper dig att vakna på morgnarna. Med hjälp av övningen kan du korrigera din sömnrytm om du märker att den blir för sen.

Hur?

Följ anvisningarna här nedan. Om det känns utmanande att göra den uträkning som krävs för den här övningen, be till exempel en förälder, hälsovårdare eller någon annan vuxen om hjälp.

- Följ anvisningarna tills du har nått en lämplig sömnrytm.
- Om du senare märker att din sömnrytm har försenats igen kan du upprepa övningen.

Använd sömndagboken för att se när du brukar gå och lägga dig och när du brukar vakna. Titta särskilt på hur du vaknar de dagar när du sover så länge du vill.

Hur mycket skiljer sig din naturliga uppvakningstid från när det vore bra för dig att vakna för att till exempel gå till skolan?

Exempel 1

Om du sover till klockan 13 på dagen och måste vakna klockan 7 på morgonen för att hinna till skolan så är din sömnfas försenad med sex timmar.

Exempel 2

Om du sover till klockan 10 på morgonen och måste vakna klockan 7 för att hinna till skolan så är din sömnfas försenad med tre timmar.

När är det naturligt för dig att vakna?

När måste du vakna på vardagar?

Om din sömnfas är försenad med tre timmar eller mindre:

Tidigarelägg din uppvakningstid med tio minuter varje morgon. Fortsätt tills du når en lämplig uppvakningstid.

Det är viktigt att du följer den här uppvakningstiden även under veckoslut. Det är särskilt viktigt när du försöker korrigera din sömnrytm.



Exempel:

Måndag: väckning klockan 9:50

Tisdag: väckning klockan 9:40

Onsdag: väckning klockan 09:30

Torsdag: väckning klockan 9:20

Fredag: väckning klockan 9:10

Lördag: väckning klockan 9:00

Söndag: väckning klockan 8:50

Fortsätt tills du når en lämplig tid. Håll fast vid den här uppvakningstiden.

Om din sömnfas är mer än tre timmar försenad:

Gå och lägg dig tre timmar senare och vakna tre timmar senare. Fortsätt tills du har nått en lämplig rytm. Sedan är det viktigt att hålla fast vid den sömnrytm du har uppnått.

Exempel:

Dag 1: läggning klockan 05, väckning klockan 13

Dag 2: läggning klockan 08, väckning klockan 16

Dag 3: läggning klockan 11, väckning klockan 19

Dag 4: läggning klockan 14, väckning klockan 22

Dag 5: läggning klockan 17, väckning klockan 01

Dag 6: läggning klockan 20, väckning klockan 04

Dag 7: läggning klockan 23, väckning klockan 07

Gör en plan för att förbättra din sömnrytm på nästa sida.



Min plan för att korrigera sömnrutmen Fortsätt så många dagar som behövs.

Utgångspunkt: Läggnings- och väckningstid

Dag 1: Läggnings- och väckningstid

Dag 2: Läggnings- och väckningstid

Dag 3: Läggnings- och väckningstid

Dag 4: Läggnings- och väckningstid

Dag 5: Läggnings- och väckningstid

Dag 6: Läggnings- och väckningstid

Dag 7: Läggnings- och väckningstid

Skriv ner de här tiderna eller ta en skärmdump av sidan. Kontrollera din läggnings- och väckningstid varje dag.