



# Övning: Begränsa tiden i sängen

---

## Varför?

Denna övning hjälper dig att bygga upp sömntrycket. Den hjälper dig att somna, förbättra din sömnkvalitet och minska antalet gånger du vaknar på nätterna.

## Hur?

- Fortsätt öva i en vecka utifrån planen som du nu gör.
- Lägg till 30–60 minuter i sängen nästa vecka.
- Se över din situation varje vecka, och lägg till tid i sängen stegvis utifrån det som passar dig.
- Skriv i sömndagboken under hela övningsperioden.

## Uppskatta hur länge du har sovit i genomsnitt

Kontrollera din sömndagbok. Uppskatta hur mycket du ungefär har sovit per natt under den senaste veckan.

Förmodligen har sömnmängden varierat mellan olika nätter. Välj den genomsnittliga tiden i timmar.

## Ligg bara i sängen den tid som du i genomsnitt har sovit under den senaste veckan

Nästa vecka ska du bara ligga i sängen den tid som du i genomsnitt sov veckan innan.

Om du har sovit i genomsnitt 7 timmar, gör ett schema där du bara ligger 7 timmar i sängen. Schemat planeras utifrån vilken tid du gick upp ur sängen.

Fundera på vilken tid du vill vakna på morgonen. Vakna samma tid varje dag. Följ detta även under veckoslut.

Om du alltså vill vakna klockan åtta på morgonen och brukar sova 7 timmar är en bra tid att gå och lägga sig klockan ett på natten.

Sannolikt kommer du att gå och lägga sig senare än vad du är van vid. Våga ändå testa den här övningen. Den hjälper dig att bygga upp ett tillräckligt högt sömntryck, vilket är en förutsättning för att somna.

Men reducera aldrig tiden i sängen till mindre än sex timmar.

Kom ihåg att även under denna övning är det bra att följa den uppstigningsregeln som presenterades tidigare. Det är alltså bra att stiga upp ur sängen och gå till din viloplats om du inte somnar på cirka 15 minuter.

Ta exemplen på följande sida till hjälp.



Genomsnittlig sovtid förra veckan

Till exempel 6,5 timmar.

Den rekommenderade tiden i sängen är

Samma antal timmar som ovan.

Schemat planeras utifrån tidpunkten då du vaknar på morgonen. Det är bra om den är densamma oavsett veckodag.

Jag går upp ur sängen

Till exempel klockan 7.

Jag går och lägger mig

Den här siffran får man genom att dra av antal timmar i sängen från uppvakningstiden.

Om du till exempel måste vakna klockan sju på morgonen och ligger i sängen 6,5 timmar så bör du gå och lägga dig 00:30.

Till exempel klockan 00:30.