



## Övning: Begränsa tiden i sängen

---

### Varför?

Övningen hjälper till att återställa sömnregleringssystemet till normalt. Genom övningen sker följande:

- ökning av sömtrycket
- reglering av dygnsrytmen
- underlättande av insomnandet och minskning av nattligt vakande
- upplösning av skadlig betingning kopplad till att ligga vaken i sängen

### Hur?

#### Beräkning av sömneffektivitet

Sömneffektiviteten beräknas genom att dela den sovda tiden med den tid som tillbringats i sängen. Hos personer som sover bra är sömneffektiviteten i genomsnitt 85 %. När du kan räkna ut din egen sömneffektivitet vet du hur nära detta mål du är.

#### **Tillbringa i sängen endast den tid som du i genomsnitt har sovit under den senaste veckan**

Om du till exempel sover i genomsnitt sju timmar och vill stiga upp klockan 08, är en lämplig läggtid kl. 01. Schemat planeras så att uppvaknandet alltid sker vid samma tidpunkt oavsett veckodag.

Troligen blir läggtiden senare än du är van vid. Prova ändå övningen modigt. Den hjälper dig att uppnå tillräckligt sömtryck, vilket är en förutsättning för insomnandet.

Minska dock aldrig tiden i sängen så att den blir mindre än sex timmar. Kom ihåg att det även under denna övning är bra att följa den tidigare presenterade uppstigningsregeln. Det är alltså bra att stiga upp till viloplatsen om du inte somnar inom cirka 15 minuter.

Använd tabellen och exemplen nedan som hjälp. Om du vill kan du skriva ut pdf-bilagan.

---





### Sömneffektivitetsprocent, 1 vecka

t.ex.  $6/9=67\%$

---

### Genomsnittlig sömntid, 1 vecka

t.ex. 6 timmar

---

### Den rekommenderade tiden i sängen är

Skriv ner ditt resultat här

---

### Schemat planeras nu utifrån tiden då du vaknar på morgonen

Oavsett veckodag är det bra om den är densamma i minst två veckor.

### Jag stiger upp ur sängen:

Kl. 07

---

### Jag lägger mig i sängen:

Detta fås genom att beakta tiden du stiger upp ur sängen och den rekommenderade tiden i sängen. Från kl. 07 subtraheras 6 timmar = kl. 01

Kl. 01

---

