



Övning: Tankeförvrängningar i samband med sömnlöshet

Mål

Du lär dig att testa om dina tankefällor är sanningsenliga. Genom det lär du dig att hitta alternativa tankar som stöder din sömn.

Anvisning

Använd övningen för att utmana de tankesätt som upprätthåller sömnlöshet.

Gör denna övning regelbundet.

1. Läs exemplen i dragspelsmenyn ovan och fundera på tankefällor i dem.

Om du känner igen en liknande tankefälla hos dig själv, skriv ner den i svarsfältet.

2. Fundera på en alternativ tanke till tankefälla du skrev ner.

Du kan använda följande frågor som hjälp:

- Är den här tanken sann eller en föreställning eller ett antagande?
 - Vilka bevis finns det för att tanken är sann?
 - Har jag 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

Jag känner igen, och en alternativ tanke kunde vara...

Katastroftänkande

Jag känner igen, och en alternativ tanke kunde vara...





Borde-tänkande

Jag känner igen, och en alternativ tanke kunde vara...

Felaktiga generaliseringar

Jag känner igen, och en alternativ tanke kunde vara...





Att förutspå framtiden

Jag känner igen, och en alternativ tanke kunde vara...

Tankeläsning

Jag känner igen, och en alternativ tanke kunde vara...

