

Analys enligt sömnformeln

Frågorna fungerar som ledtrådar. Försök att hitta så många punkter som möjligt som kan påverka din sömn.

Sömnformelns faktor 1 - Vakenhetens längd

1. Vilken tid går du vanligtvis och lägger dig respektive stiger upp?
2. Hur lång tid är du vaken mellan varje sömn?
3. Har du regelbundna sovtider?
4. Tar du någon tupplur?
5. Ligger du längre än 8 timmar i sängen?
6. Kan du i sömndagboken se vad som föregick en dålig natts sömn? Hur länge var du vaken före den sömnen? Hur sov du natten före? Hade du tagit någon tupplur dygnet före?
7. Kan du i sömndagboken se om du haft någon återhämtningssömn, då du sovit bra och relativt länge?
8. Om du sovit längre än vanligt på morgonen, somnar du senare på kvällen då?
9. Hur påverkas nästa sömn av om du ligger länge i sängen dygnet före?

Sömnformelns faktor 2 - Dygnsrytmiska aspekter

1. Läger du dig i takt med dygnsrytmen , dvs lägger du dig i dygnsrytmens fallande fas (gärna före midnatt) och stiger du upp på dess stigande?
2. Är du en morgon- eller kvällsmänniska? Är dina sovtider anpassade till din dygnsrytmstyp? Fungerar det i så fall bra med arbete och socialt liv?
3. Hur är din miljö vad gäller mörker på kvällen och under natten?
4. Hur mycket dagsljus får du på dig under en dag, vanligtvis?
5. Vilken temperatur har du i rummet nattetid?
6. Hur ser dina vanor ut över dygnet vad gäller kaffe, te, alkohol och Coca-cola?

Sömnformelns faktor 3 – Stress-/aktiveringsnivån

1. Kan du ha för hög stress-/aktiveringsnivå för att sömnen ska fungera så bra som möjligt? Vad kan i så fall din höga stress-/aktiveringsnivå hänga ihop med?
2. Kan du känna skillnad mellan när du är uppvarvad och när du är avslappnad? Kan du gå ner i varv, slappna av?
3. Händer det att du är uppvarvad under dagtid? I vilka situationer? Hur ser det ut på kvällstid, och på natten?
4. Hur aktiv är du under dagen, kvällen och natten? Vilka aktiviteter gör du under ett dygn? Gör du någon fysisk aktivitet?
5. Hur påverkar din fysiologiska aktivering dina tankar, känslor och beteenden?
6. Kan du utifrån sömndagboken och beteendedagboken se om du varit mer stressad eller aktiverad någon dag, eller kväll, eller natt, och om det i så fall kan ha påverkat sömnen därefter?