Søvndagbog

Det kan være en fordel at lave et eftersyn af ens liv. Hvorfor er jeg stresset i øjeblikket? Hvad er vigtigt for mig? Lever jeg i forhold til mine værdier? Søvnen trænger også jævnligt til et eftersyn, fordi søvnproblemer kan være et symptom på andre ting, du skal tage dig af. Erkendelsen af et søvnproblem er første skridt i forhold til at tage sig af problemet. Her kan en søvndagbog være et godt kognitivt redskab, da den kan hjælpe dig med at få et overblik over dine søvnvaner. Dagbogen kan også give dig et overblik over, hvor du kan sætte ind for at afhjælpe problemet. Før dagbogen i mindst en uge og gerne i to uger. Dagbogen skulle gerne vise helt konkret, hvor meget du i virkeligheden sover, samt hvilke uheldige vaner og mønstre du skal bryde for at få en bedre søvn.

**Udfyldelse af søvndagbogen**

Når du udfylder søvndagbogen, får du nogle data at arbejde med. Du får med andre ord syn for sagen. Har du fx svært ved at falde i søvn om aftenen, når du sover til middag? I så fald må du prøve at lade være med at sove til middag. Du vil højst sandsynligt opleve, at de indsamlede oplysninger afslører nogle ting, som måske nemt kan korrigeres. Under alle omstændigheder er det vigtigt, at din forventning om en god søvn stemmer overens med dit reelle behov. Det er en god ide at gennemgå dagbogen med din ægtefælle eller kæreste. Det kunne jo godt være, at der kom nogle ukendte vaner eller problemer frem.

Læg mærke til, at søvndagbogen er delt op i to dele. En del, som skal udfyldes, inden du sover. Den del skulle gerne fortælle dig noget om, hvad der er hændt i løbet af dagen, som kan påvirke søvnen. Den anden del skal udfyldes, når du vågner. Denne del fortæller dig noget om, hvordan du aktuelt har oplevet søvnen. Du behøver ikke at være helt nøjagtig i dine angivelser. Et skøn er godt nok. Det skulle jo nødig være sådan, at du ikke kan sove, fordi du skal udfylde søvndagbog. Du er også meget velkommen til at indføre flere punkter, hvis du syntes, det er relevant.

## Udfyldes inden du sover

1. Gået en tur (marker med et kryds)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |

2. Været ude i dagslys (antal minutter)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |

3. Motion (hvad og hvilken slags)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |

4. Har du deltaget i sociale aktiviteter? (hvad og hvornår)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |

5. Spiste du regelmæssigt og til sædvanlig tid? (hvad spiste du og hvornår)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |

6: Har du gjort noget aktivt for at mindske din stress? (i så fald, hvad?)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |

7: Har du slappet af i mere end 10 minutter eller længere tid? (antal gange)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |

8: Hvor mange kopper kaffe har du drukket? (hvornår og antal kopper)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |

9: Hvor meget alkohol har du drukket? (hvornår og hvor meget)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |

10: Har du taget en lur? (hvornår og hvor længe)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |

11: Hvordan har du haft det i dag? Veloplagt? Tæt? Stresset? Eller andet?

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |

# Søvndagbog

## Udfyldes næste morgen

1. Hvad foretog jeg mig, inden jeg gik i seng?

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |

2. I går tog jeg søvnmedicin (mg. og tidspunkt)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |

3. I går aftes gik jeg i seng kl. x og slukkede lyset kl. x

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |

4. Efter jeg slukkede lyset, sov jeg efter x antal minutter

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |

5. Jeg vågnede x gange i løbet af natten

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |

6: Ved hver opvågning var jeg vågen i x minutter

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |

7: I morges vågnede jeg kl. x

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |

8: Jeg stod op kl. x

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |

9: Da jeg stod op i morges, følte jeg mig fra 1 til 5, hvor 1 er udmattet, og 5 er frisk og veloplagt

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |

10: Ca. total søvnlængde… (timer og minutter)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |

11: Brugte du afspændingsteknikker for at falde i søvn (hvis ja, hvilke)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |