

Undersøgelse og ændring af sovevaner ¹

© B. Zachariae (2011)

Følgende arbejdshæfte er tænkt som et redskab, som kan hjælpe dig med at vurdere omfanget af dine eventuelle søvnproblemer og undersøge dine sovevaner.

Første skridt er at undersøge dine sovevaner for bedre at kunne vurdere, hvorvidt du har søvnproblemer, og – hvis dette er tilfældet – omfanget af dine søvnproblemer. Kopier nedenstående søvndagbog og udfyld den om morgenen, efter at du er vågnet, i mindst 7 døgn.

Skema 1: Søvndagbog

| | | | | |
|--|--|---|---|--------------|
| Nat nr.: _____ | Dato: _____ | | | |
| Hvad var klokken, da du gik i seng i går? | _____ | | | |
| Hvad var klokken, da du slukkede lyset? | _____ | | | |
| Hvad var klokken ca. da du faldt i søvn? | _____ | | | |
| Hvor mange gange ca. vågnede du i løbet af natten? | _____ | | | |
| Hvor længe var du vågen? (Ca. minutter) | 1. gang: _____ 2. gang: _____ 3. gang: _____ 4. gang: _____ | | | |
| Hvad var klokken, da du vågnede for sidste gang om morgenen? | _____ | | | |
| Hvad var klokken, da du stod op af sengen? | _____ | | | |
| Hvor mange timer i alt befandt du dig i sengen (vågen og sovende)? | _____ | | | |
| Hvor mange timers søvn fik du i alt i løbet af natten? | _____ | | | |
| Hvordan vil du vurdere <i>kvaliteten</i> af din søvn? | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Særdeles ringe | | | | Særdeles god |

¹ Skemaerne er taget fra: Bobby Zachariae: SOV GODT – Redskaber til håndtering af søvnproblemer. Visualiserings & Livskvalitet, (2 CD-er + instruktionshæfte) Rosinante, (udkommer august 2011).

Skema 2: Beregning af søvn-effektivitet og søvnkvalitet

Indfør tallene fra de enkelte søvndagbogsblade i nedenstående skema og beregn total og gennemsnit.

| Nat nr. | Hvor mange timer i sengen (sovende og vågen)? | Hvor mange timers søvn i alt? | Min vurdering af min søvnkvalitet (1-5) |
|-----------------------------|---|-------------------------------|---|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| Total | | | |
| Gennemsnit (Total/7) | | | |

Min gennemsnitlige søvneffektivitet:

(Total antal timers søvn/ total antal timer i sengen) * 100 = _____

Hvis din gennemsnitlige søvneffektivitet er under 85, hvis din oplevede gennemsnitlige søvnkvalitet er under 4, hvis du sover mindre end 6 timer og hvis dette har varet længere end en måned, vil du kunne have gavn af at se nærmere på dine sovevaner, den søvn-relaterede adfærd og andre relevante omstændigheder, som er beskrevet i de følgende spørgsmål.

Hvis du føler dig træt og uoplagt i løbet af dagen kan det skyldes uhensigtsmæssige sovevaner. Hvis du på baggrund af ovenstående kriterier derimod ser ud til at få tilstrækkelig søvn, men alligevel er træt og uoplagt i dagtimerne, kan det skyldes andre ting end for lidt søvn og dårlig søvnkvalitet. F.eks. fysiske symptomer eller depression.

Hvis din søvneffektivitet er lav, vil det være hensigtsmæssigt i begyndelsen at øge den ved at reducere det samlede antal timer i sengen ved at gå senere i seng eller stå tidligere op, også selvom det i begyndelsen kan betyde, at du sover mindre. Når din søvneffektivitet er oppe på ca. 90, kan du gradvis forøge tiden i sengen ved at gå lidt tidligere i seng eller står tidligere op. Det skal gøres gradvis med ikke mere end 15 min om ugen, indtil du er oppe på det ønskede antal timers søvn og en passende søvneffektivitet.