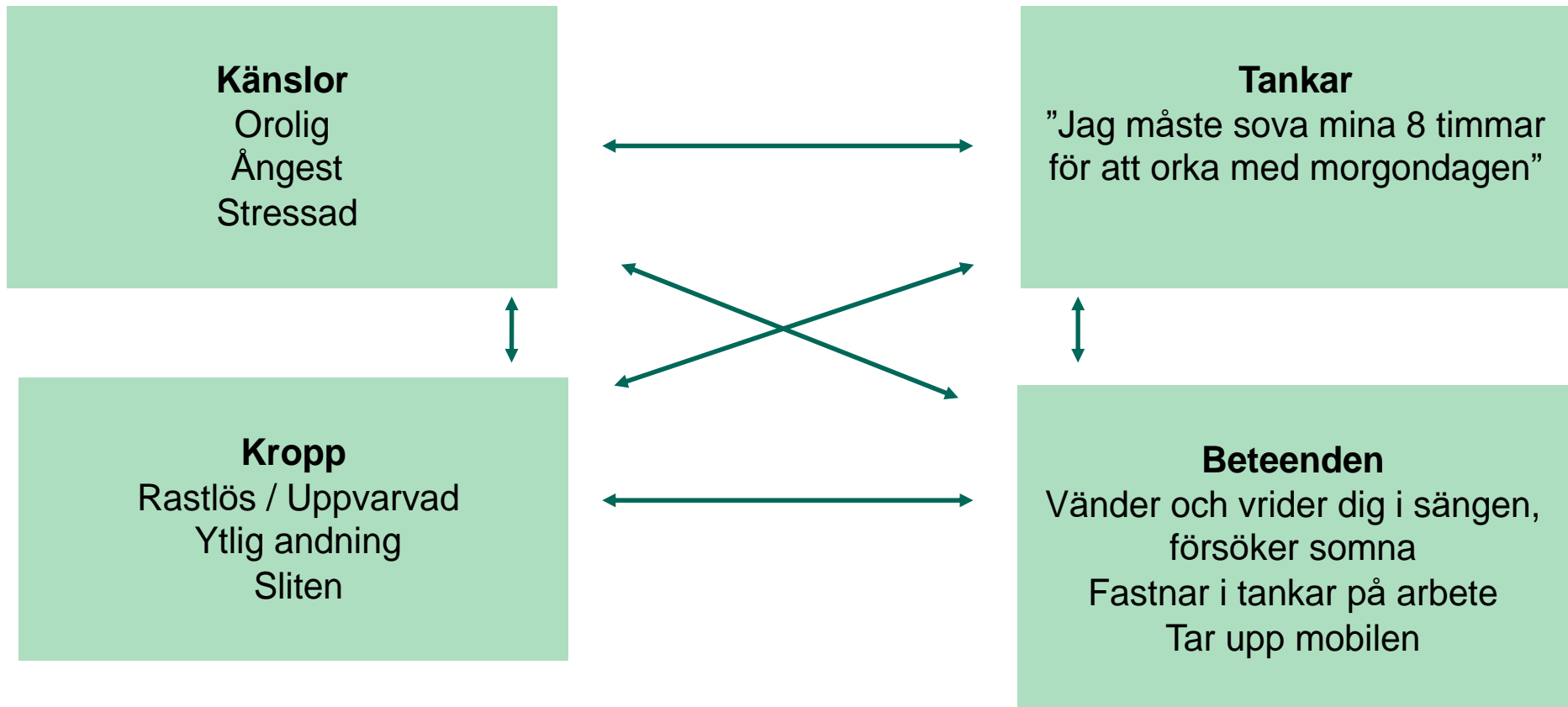


KBT och sömn

Våra känslor, tankar, kroppsliga förnimmelser och beteenden hänger ofta ihop. En tanke såsom "Jag måste sova mina 8 timmar för att orka med morgondagen" kan vara kopplad till oro, ångest och stress, som i sin tur gör att du kan känna dig uppvarvad, anspänd och andras yttligt. Det kan också påverka vad du väljer att göra, såsom att titta på klockan i sängen för att veta om du fortfarande har 8 timmar på dig innan du ska gå upp.



Hur ser dina samband ut i en stund innan du ska gå och lägga dig eller somna?

Här kan du skriva i ner dina egna samband mellan känslor, tankar, kroppsliga förnimmelser och beteenden kopplat till en situation under en kväll där du ska gå och lägga dig eller ligger i sängen och försöker sova. Kan det vara så att vissa beteenden är på grund av jobbiga känslor och tankar, men kanske egentligen inte är så hjälpsamma för sömnen? Rita ut pilarna själv över hur du tänker att det blev för just dig i den situationen.

Känslor

Vad känner du i samband med att du ska gå och lägga till eller försöker sova?

Tankar

Vad är det som far genom huvudet inför att du ska gå och lägga dig eller ligger i sängen och försöker sova? Finns tankar kring sömnen eller ditt mående/fungerade dagen efter? Är tankarna avslappnande/snälla eller stressande/skällande?

Kropp

Hur känns kroppen? Är den spänd eller avslappnad? Energifylld eller trött? Hur andas du? Har du ont någonstans?

Beteende

Vad gör du inför att du ska sova? Gör du något som aktiverar eller är avslappnande? Grubblar eller oroar du dig för något? Planerar du inför morgondagen? Och så vidare...