

Tankedagbok

En tankedagbok hjälper dig att identifiera dina sömnrelaterade tankar och under söka rimligheten i tankarna, samt hur dessa tankar påverkar din sömn. Den granskar sambandet mellan tankar och känslor. Genom att observera, skriva ner och utvärdera sömnrelaterade tankar, kan du då få mer distans till dina tankar och inse att tankar kan vara opålitliga, alltså att de inte alltid stämmer med hur det egentligen är.

| Situation | Känslor (0-100%) | Tankar <i>Stryk under känslomässiga mest laddade tanken och skatta hur mycket du tror på den tanken.</i> | Belägg för att tanken stämmer | Belägg mot att tanken stämmer | Alternativ tanke | Har dina känslor förändrats. |
|---|---|---|--|--|---|---|
| Ligger i sängen och går igenom arbetsdagen och alla nya uppgifter som jag fick på mig. Har haft svårt med sömnen ett par veckor. | Trött: 95% Oro: 70% Stressad: 60% | Jag måste verkligen sova. Jag sov knappt något igår natt. Jag kommer inte hinna med mina egna arbetsuppgifter på allt det nya jag fått till mig att göra. Om jag inte får sova kommer jag inte av att fokusera. Det kommer aldrig bli bra. <u>Jag blir galen om mina sömnproblem fortsätter.</u> 80% | Jag råkade somna på jobbet en dag när jag var trött. En kollega blev då irriterad. Jag glömde av en viktig arbetsuppgift och chefen sa till mig. Jag glömde lösenordet till datorn. | Det flesta dagarna har jag lyckats hålla mig vaken fast att jag sovit dåligt. Min chef säger att jag gör ett bra jobb. Jag har en fusklapp med mina lösenord. Ibland känner jag mig trött även om jag sovit gott. På eftermiddagarna är jag långsammare och på förmiddagen är | Jag brukar oftast vara tröttare på eftermiddagen men klarar av jobbet ändå 80% Jag skulle behöva prata med kollegan om att jag har för mycket just nu och kan inte ta på mig mera 70% Det är nog snarare så att jag har mycket att göra, än att jag håller på att bli galen 95% | Trött: 95% Oro: 50% Stressad: 10% |

Din tankedagbok

Välj en situation där du märker att du har jobbiga tankar kring sömnen och sitt mående. Skriv ner vilka känslor du har och hur intensiva de är från 0–100%. Därefter skriver du ner de olika tankar som far genom ditt huvud. Stryk under känslomässiga mest laddade tanken och skatta hur mycket du tror på den tanken stämmer överens med hur det verkligen är. Därefter funderar du över om som säger att tanken stämmer och vad som säger att den inte skulle stämma. Formulera sedan en alternativ tanke, en som är mer balanserad utifrån dina belägg, tänk på vad en snäll och klok vän skulle säga till dig i den situationen. Sedan lägger du märke till om känslorna har förändrats. Ibland kan det kännas lättare efter att du har analyserat dina tankar. Syftet med denna övning är att på sikt bli bättre på att se hur verklighetstroga tankarna är och att kunna formulera mer rimliga tankar.

| Situation | Känslor (0–100%) | Tankar <i>Stryk under känslomässiga mest laddade tanken och skatta hur mycket du tror på den tanken.</i> | Belägg för att tanken stämmer | Belägg mot att tanken stämmer | Alternativ tanke | Har dina känslor förändrats. |
|-----------|---------------------|---|----------------------------------|----------------------------------|------------------|------------------------------------|
| | | | | | | |