



SELVHJELPSPROGRAM FOR LANGVARIGE SØVNVANSKER

Tekstversjon

Det som fremgår her er tekstversjonen av et gratis videobasert selvhjelpsprogram for søvnvansker. Videoene ligger gratis tilgjengelig på internett.

Modul 1: Introduksjon

Velkommen til dette selvhjelpsprogrammet som skal hjelpe deg med dine søvnvansker! Med søvnvansker menes vansker med en eller flere av disse: Vansker med innsovning, vansker med å holde seg sovende gjennom natten, vansker med at man våkner for tidlig, en opplevelse av å ha svært lav kvalitet på søvnen og trøtthet på dagen. Folk som har hatt søvnplager lenge opplever også som regel vansker med å konsentrere seg i daglige aktiviteter, feks på jobb. Man ser ofte at det også preger humøret negativt og man er mer irritabel. I tillegg til dette ser man også at mennesker med søvnvansker har mye bekymringer knyttet til søvnen.

I denne sammenhengen skal vi også dele inn søvnvansker inn i to hovedkategorier: kortvarige, langvarige eller kroniske søvnvansker. Kortvarige søvnvansker er mindre episoder med søvnproblemer som ofte oppstår i forbindelse med krevende livshendelser som f.eks. at man får ny jobb eller at man flytter bolig, eller et dødsfall i familien. Kortvarige søvnvansker er nok en vanlig del av livet som de aller fleste går gjennom. Men heldigvis går kortvarige søvnvansker som regel over helt av seg selv. I noen tilfeller kan de kortvarige søvnvanskene vedvare og bli langvarige. Dersom man i løpet av uken opplever tre eller flere netter med dårlige søvn, i tre måneder eller lengre har man det som kalles kroniske søvnvansker eller kronisk insomni, fra det latinske ordet in, som betyr uten, og somnus, som betyr søvn. Dette selvhjelpsprogrammet er for deg som har langvarige eller kroniske søvnvansker som du ønsker hjelp til å håndtere. Om dine søvnplager ikke har vært lenge skal du altså ikke gå videre i denne serien. Det er en egen tekst om å håndtere kortvarige søvnplager som du finner nederst i dokumentet.

Arbeidsoppgaver

Hvert trinn i denne behandlingen har egne arbeidsoppgaver og disse er viktige å gjennomføre. Det er viktig å forstå poengene som kommer frem i programmet men det i seg selv er ikke nok til å få en endring i ditt liv. Da kreves det at man setter av litt tid og resurser til å faktisk gjennomføre de oppgavene som anbefales. Før du setter i gang er det viktig at du spør deg seg om akkurat du passer til dette programmet. Som sagt passer dette programmet for deg som har langvarige søvnplager og ønsker hjelp til å håndtere dette.

Men det at man har vansker er ikke nok til å passe til denne typen behandling. Man er også avhengig en viss grad av motivasjon til å gjennomføre oppgavene som fremkommer i programmet. Denne motivasjonen er spesielt viktig fordi enkelte deler av programmet er krevende å gjennomføre, hvor det faktisk er vanlig at søvnen blir verre i 1 til 2 uker etter man har startet. Det varierer hvor lang tid man bruker på å gjennomføre programmet men vanligvis må man forberede seg på å bruke rundt to måneder hvor man skal følge en fastlagt søvnplan. Dette programmet anbefales ikke til mennesker som er i en pågående livskrise eller vanskelig livssituasjon fordi man da har lite personlige resurser til å gjennomgå behandlingen. Det vanskeligste med denne behandlingen er at det innebærer å endre vaner og dette er kjempevanskelig. Det er veldig mange mennesker som sier at de skal røyke mindre og trene mer hver januar men i mars er det ikke alle som har fått det til.

Andre plager eller sykdommer?

Det er vanlig at man har søvnvansker samtidig som man har andre plager eller sykdommer, for eksempel kroppslige smerter, angst eller depresjon. Heldigvis kan de aller fleste forbedre søvnen sin på tross av disse andre plagene, og det går fint å jobbe med behandling selv om du har andre vansker eller behandlinger. Det finnes et par unntak: om du snorker om nettene og har pusteopphold under søvn kan du ha søvnapne. Det bør du undersøke og behandle først. Du kan lese mer om søvnapne på nettsiden NHI.NO.

Om du har diagnosen bipolar lidelse kan du gjerne jobbe med dine søvnvansker, men på en litt annen måte, og du burde få råd fra en psykolog eller lege som kan tilpasse en behandling for deg. Du kan lese mer om bipolar lidelse på NHI.NO. Om du er usikker på om dine plager eller sykdommer betyr at du ikke bør jobbe med denne metoden anbefales det at du kontakter din fastlege og diskuterer det for du begynner. I tillegg kan du ta en titt på nettsiden sovno.no hvor du kan ta en nettbasert og anonym undersøkelse av din søvn og andre søvnrelaterte tilstander.

Søvn dagbok

For å gjennomføre dette selvhjelpsprogrammet er du avhengig av å registrere din søvn i en søvn dagbok. Da har du to alternativer. Du kan finne og laste ned vår mobilapp, eller så kan du fylle ut et vanlig ark med penn eller blyant. Du finner et arbeidsark nederst i dokumentet. Link til mobilapp finner du ved å søke etter søvn dagbok på enten Apple Store eller Google Play Store (Android). Se vår selvhjelpsserie på internett for mer informasjon. Det er anbefalt at man går i gang med søvn dagboken og registrer søvnen i minimum en uke før du går videre. Informasjonen du fyller inn denne uken skal vi bruke til å legge opp resten av behandlingsopplegget. Du lurer kanskje nå på om det er viktig å være helt nøyaktig når du fyller ut søvn dagboken, og om du derfor må ligge og stirre på en klokke mens du sovner? Svaret på dette er et klart nei. Tidene du skriver opp i søvn dagboken skal være dine grove anslag. Forskning viser at folk er nøyaktige nok når de gjør sånne anslag. Vi anbefaler faktisk at du vender bort vekkerklokken dersom du har en slik, for å forhindre at du blir veldig opphengt i hva klokken er.

Modul 2: Søvnrestriksjon

For å forklare hva søvnrestriksjon er, må vi først forklare et par ting om søvn generelt og introdusere noe viktige begreper. Vi starter i dag med å spørre hva det er som egentlig gjør at vi må sover i utgangspunktet. Kort oppsummert er det to prosesser som styrer dette: Vår døgnrytme og vårt søvntrykk.

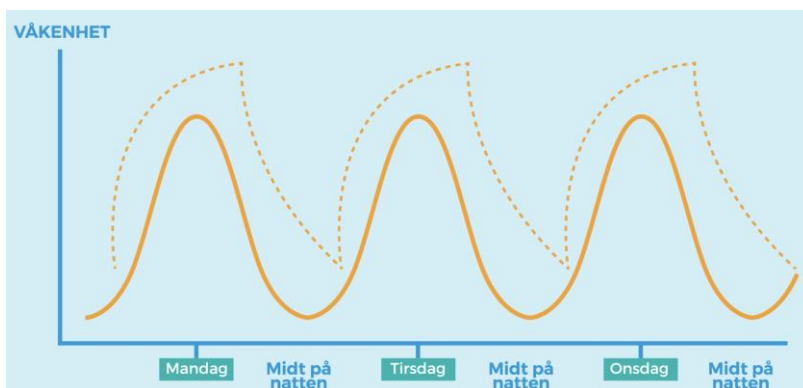
Døgnrytmen

Det er slik at mennesker har en indre 24 timers klokke, kalt døgnrytmen som tikker og går hver eneste dag, hele livet. Med samme mønster videre i uken. Lys har vist seg å være den viktigste faktoren for å justere hjernens innebygde klokke. Men det er ikke bare biologi som påvirker døgnrytmen vår. Aktivitet, vaner og sosiale faktorer påvirker også. Tidspunktet vi står opp på, er den viktigste vanen for innstilling av døgnrytmen. Vi gjør det enkelt for døgnrytmen vår dersom vi står opp til samme tidspunkt hver dag, hele uken.



Søvntrykket

Vår indre klokke har også lagt inn et **søvnbehov**, som kan variere fra person til person og den vanlige oppfatningen om at man trenger 8 timer søvn er en feilaktig forenkling.

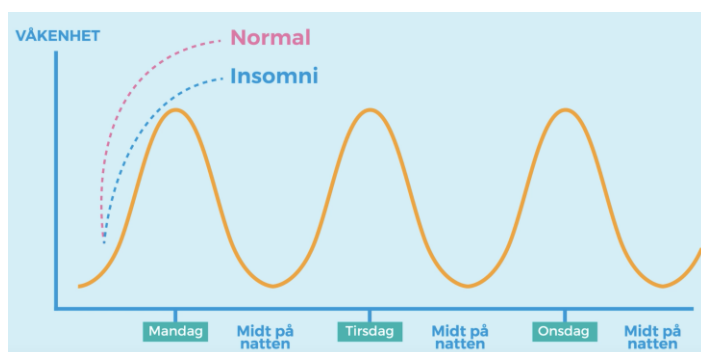


Noen kan klare seg med 6 timer nattesøvn mens andre trenger 8 timer for å fungere normalt. I tillegg til lengden har også kvaliteten på søvnen like mye å si. Den enkleste og mest praktiske hovedregelen for de fleste er at man får nok søvn når man føler seg rimelig uthvilt på dagtid. Når man er våken bygges det opp et **søvntrykk** over tid. Dette systemet fungerer etter samme mekanismer som feks. tørst hvor tørst bygger seg opp gradvis dersom man ikke drikker vann. Driker mann forsvinner tørsten. Man har en optimal leggetid når søvntrykket er høyt samtidig som at personens døgnrytme er på vei mot natt. Man legger seg og søvntrykket reduseres ved nattesøvn.



Insomni

Hos mennesker med insomni ser man at disse to prosessene er usynkronisert hvor personen ikke har høyt søvntrykk når døgnrytmen er innstilt på søvn eller vice versa.



Hvis man eksempelvis sover på dagtid reduseres søvntrykket som innebærer mindre søvnbehov når døgnrytmen er innstilt på søvn. Det samme skjer hvis man legger seg for tidlig, før man egentlig er søvnig. Hovedmålet med søvnrestriksjon er å bygge opp et kraftig søvntrykk som gjør innsoving til ditt ønskede tidspunkt enkelt, og fører til at du sover godt gjennom hele natten.

Søvnrestriksjon

Søvnrestriksjon handler altså om å være streng og bare tillate deg selv og sove under noen omstendigheter. Se litt på denne grafen.



Her er et søvnmønster for en person med store søvnvansker. Denne personen legger seg tidlig kl. syv på kvelden, men får bare sove en liten halvtime før en ny oppvåkning. Det samme skjer flere ganger i løpet av natten. I tillegg til dette sover denne personen en liten time klokken 12. Hensikten bak søvnrestriksjon er å samle inn alle disse periodene med søvn til et **søvnvindu** som er på natten. Et søvnvindu er egentlig tiden man tillater seg selv å være i sengen for å sove. Da kan man legge sammen alle periodene man har sovet og sette dette i et tidspunkt fra natten til morgen. Noen som gjør dette vil ha vansker med å sovne raskt i dette strenge søvnvinduet de første nettene før kroppen blir vant til det. Da bygges ditt søvntrykk som gjør det lettere for deg å sove neste natt. Sagt annerledes vil søvnrestriksjon gi deg bedre **søvn effektivitet**, som er tiden man sover delt på tiden man er våken i sengen mens man forsøker å sove. Ganger man dette tallet med 100 får man en prosentskåre.

$$\frac{\text{TOTAL SØVNTID}}{\text{TOTAL TID I SENGEN}} \times 100 = \text{\% SØVNEFFEKTIVITET}$$

Folk med søvnvansker har ofte svært lav søvn effektivitet som innebærer at de ligger mye våken i sengen. Dette er svært uheldig fordi denne tiden sjeldent er behagelig, også er det en tilstand hvor man fort blir frustrert og mer våken. En søvn effektivitet på 85 % eller mer er ansett som normal.

Ditt nye søvnvindu

For å finne ditt nye søvnvindu ser du på din søvndagbok som du startet i forrige uke. Lengden på ditt nye søvnvindu er din gjennomsnittlige søvn tid gjennom hele uken. Noen dager sover du lite, andre sover du mye. Gjennomsnittet fra hele uken gir da en balansert fremstilling. Det er mange måter å regne dette ut på. Blant annet kan man google «sleep efficiency calculator» og finne et nettværktøy. Man kan også anslå runde tall ut ifra antall timer søvn og dele på syv (antall dager i en uke) eller så kan man omregne alt til minutt for å få helt detaljerte tall, slik du ser her.

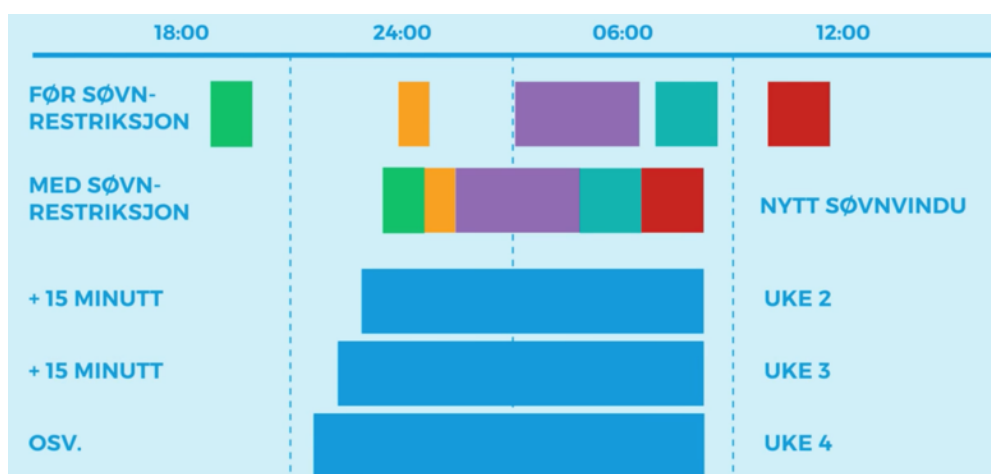
Mengde søvn: Mandag (7 timer og 30 minutt), Tirsdag (5 timer og 15 minutt), Onsdag (8 timer), Torsdag (4 timer) Fredag (12 timer og 45. minutt), Lørdag (8 timer), Søndag (6 timer og 45 minutt) = 50 timer og 135 minutt = 3135 minutt

$$3135 / 7 = 447,86 \text{ minutt søvn per natt}$$

$447,86 / 60 = 7,46$ timer = Rundet til 7 timer og 30 minutt søvnvindu i gjennomsnitt

Finn så et passende tidspunkt. Om du f.eks. må stå opp kl. 07:00 for å rekke jobb, og ditt søvnvindu er 6 timer skal du legge deg i sengen kl. 01:00 hele den første uken. Om du ikke har noen forpliktelser som gjør at du må stå opp anbefales det at du setter oppvåkningstiden din på et tidspunkt som du vet kommer å passe med din hverdag de nærmeste månedene, men tenk på å ikke stå opp for sent, då går du glipp av morgenlys og får ikke hjelp å regulere kroppens døgnrytme. Om du feks har et søvnvindu på 5½ time er det mulig å sette oppvåkning til klokken 08:00 og leggetid til klokken 02:30. Her må du finne ut hva som passer i din hverdag.

Dette søvnvinduet skal du holde hver dag, også helgen, i minimum en uke. Neste uke skal du justere søvnvinduet ditt dersom søvneffektiviteten vanligvis er over 80 %. Da skal du justere opp med 15 minutter per uke. Justeringen skal skje på når man legger seg, mens tiden man står opp forblir den samme. “Vanligvis” er et viktig stikkord her. En og annen dårlig natt med mindre søvneffektivitet er ingen grunn til å endre på ditt søvnmønster. Figuren under viser et eksempel.



Man stopper oppjusteringen når søvneffektiviteten er mer enn 85 % og man sover godt gjennom natten. For noen tar dette noen uker, for andre flere måneder. Du er avhengig av å fortsette å fylle inn søvndagbok i denne perioden for holde et overblikk over ditt søvnmønster og søvneffektivitet. Dersom du opplever at du ikke får høy søvneffektivitet i løpet av 1 – 2 uker med ditt opprinnelige leggetidspunkt må du redusere ditt søvnvindu for å oppnå dette. Da anbefales det at du finner et nytt søvnvindu ved å repetere prosessen lik sist bare med den siste uken som utgangspunkt, hvor du antagelig har sovet mindre enn før du startet søvnrestriksjon.

Dersom du legger sammen all din søvn-tid i løpet av uken og ser at dette blir mindre enn 5 timer er det vanlig å sette fem timer med søvn som utgangspunkt. Erfaring viser at noe mindre enn 5 timer kan være for slitsomt å gjennomføre i praksis. Men om 5 timer ikke gir den effekt du ønsker, og du føler at du klarer det, kan du også velge et søvnvindu som er mindre enn 5 timer om dette er det din søvndagbok viser. Når du begynner med søvnrestriksjon vil det sannsynligvis ta noen dager før kroppen din skjønner hva som skjer. Dette er helt normalt, og du må la det ta den tiden det tar. For enkelte tar det bare noen dager, for noen kan det ta en par uker. Dette betyr at du en periode kanskje vil sove mindre enn du gjorde før du begynte med søvnrestriksjon. Det høres kanskje rart ut – du gjør jo dette for å få sovet mer, ikke mindre! I denne prosessen er det viktig å huske tilbake til det som ble introdusert tidligere: Sover du lite over tid øker søvntrykket og dette er det viktigste verktøyet du har. Du skal gradvis øke tiden du ligger i sengen, og dermed øke tiden du sover. De fleste opplever at den søvnen de får under søvnrestriksjonen er av bedre kvalitet enn før. Det er dette man ønsker. Likevel må man være obs – dersom du får mindre søvn enn vanlig en periode må du være oppmerksom på å ikke gjøre ting som kan være farlige på grunn av søvnighet, f.eks. kjøre bil eller håndtere tunge maskiner. Med unntak av dette skal man ikke være redd for en periode med lite søvn.

Vær obs

Det er også viktig at søvntrykket ditt ikke blir desarmert fordi du sover på dagen. Gjør du dette skikkelig skal du absolutt ikke sove på dagen, uansett hvor trøtt du måtte bli. Du skal kun sove i søvnvinduet som du setter opp for deg selv, og da skal dette skje i sengen. Akkurat det samme poenget gjelder for ekstra soving i helgen. Om du bruker helgen til å ta igjen tapt søvn vil ikke søvnrestriksjonen i uken har noen effekt og da er det bedre å ikke starte søvnrestriksjon i utgangspunktet.

Nå er tiden inne for å gjøre en avtale med deg selv og finner ditt legge- og oppvåkningstidspunkt, altså ditt søvnvindu. Tenk litt på hvilke **strategier** du vil bruke om morgenen når det kan være veldig krevende å stå opp. Noen bruker en venn, en kjæreste, doble vekkeklokker. Noen må gå rett i dusjen mens andre må få i seg en kaffekopp før de tar av seg pysjamasen. Her må du finne ut hva som passer for deg. Gjør du en kraftanstrengelse nå kan øker du sannsynligheten for å få en langvarig bedring på din søvn. Jo strengere du er med deg selv, jo bedre søvn kan du forvente. Som nevnt tidligere er dette den absolutt viktigste delen av dette søvnprogrammet. Dette er lettere sagt enn gjort i praksis fordi det er tungt å holde et strengt søvnvindu. Dersom du nå er sikker på at du ikke er villig til å gjennomføre dette i praksis er dette ikke programmet for deg ettersom resten av modulene også tar utgangspunkt i at du finner frem, og holder, et søvnvindu. Vi anbefaler at du setter opp og holder ditt søvnvindu i en uke før går videre.

Modul 3: Stimuluskontroll

Vi håper at du nå er i gang med din søvnrestriksjon og fyller inn din søvndagbok hver dag. Dersom du ikke har startet med dette anbefaler vi deg å starte søvnrestriksjon før du starter denne modulen. Dersom det har gått en uke hvor du har hatt en gjennomsnittlig søvneffektivitet på 85 % eller mer, kan du øke ditt søvnvindu med 15 minutt. Husk at du skal legge på disse 15 minuttene på kveld eller nattsiden, og holde fast på ditt oppvåkningvindu, slik vi snakket om i forrige modul. Dersom du ikke har oppnådd 85 % søvneffektivitet skal du vente på å øke søvnvinduet.

Kort repetisjon

Siden den forrige modulen var så viktig vil vi bruke litt tid i starten av denne modulen på å oppsummere de viktigste punktene:

- 1) Med søvnrestriksjonsteknikken setter man opp et søvnvindu, som er tiden man tillater seg selv å være i sengen for å sove. Søvnvinduet skal man holde uavhengig av hvordan man sover om natten, eller føler seg på dagen. Også i helgen.
- 2) I starten kan man oppleve å få mindre søvn enn det man trenger. Dette medfører økt søvntrykk som gjør innsovning lettere og øker sannsynligheten for at man sover gjennom natten.
- 3) Det endelige målet er å øke søvneffektiviteten som er en brøk som baserer seg på hvor mye man sover i sengen, delt på man hvor mye er våken i sengen.

I denne modulen skal du lære en annen teknikk som du skal bruke sammen søvnrestriksjon, nemlig **stimuluskontroll**. Essensen av stimuluskontroll er å lære hjernen å forstå at man skal sove når man legger seg i sengen. For å gjøre dette effektivt må man benytte seg av hjernens evne til å lære gjennom assosiasjon.

Hvis du har begynt med søvnrestriksjon har du kanskje spurt deg selv: hva skal jeg gjøre når jeg våkner eller ikke får sove? Det er et godt spørsmål. Som ble nevnt tidligere er det best å unngå å ligge i sengen uten å få sove. Dette er noe de fleste syns er ubehagelig i lengden og uheldigvis kan vår hjerne da lagre en assosiasjon mellom søvn og frustrasjon eller frykt. Det er viktig at ikke søvn blir en prestasjonsidrett fordi det blir vanskeligere å sove hvis man prøver hardt. Derfor gir vi følgende råd: Dersom du ikke får sove i sengen i løpet av 20 minutter skal du stå opp igjen og gjøre andre ting. Gjør rolige aktiviteter som å lese en bok eller avis, høre på musikk eller se på et avslappende tv-program. Det er viktig å unngå sterke lyskilder og aktiviteter som gjør deg våken som en heftig actionfilm eller

polering av hagemøbler. Når du kjenner deg søvnig forsøker du igjen å legge deg. Dette repeterer du igjen, dersom du ikke får sove. Husk at det er bedre å være våken i stua, gjennom hele natten, sammenlignet med å ligge og vri seg i sengen. Det er også slik at du ikke skal følge tett med på klokken i denne prosessen. Tror du at det har gått ca. 20 minutter er det godt nok. Fokusering på klokken kan føre til den prestasjonsmentaliteten som vi skal unngå.

Siden hjernen lærer gjennom assosiasjon er det det også svært viktig at du ikke gjør andre ting i sengen, som arbeid og underholdning. Du skal kun sove eller ha sex i sengen. Du stusser kanskje på at sex er “tillat” men det er fordi sex og søvn er koblet til samme del av nervesystemet som styrer avslapning. Husk å holde på ditt søvnvindu, selv når det kjennes veldig tungt. Dette er den viktige jobben du gjør for å få bedre søvn i fremtiden!

Modul 4: Grubling og problemløsning

Vi håper fortsatt følger opp din søvnrestriksjon og søvndagbok som ble nevnt tidligere i programmet. Dersom du ikke har kommet i gang med søvnrestriksjonen anbefaler vi igjen at du starter med dette før du går i gang med denne modulen. Har det gått en uke hvor du fremdeles har høy søvneffektivitet kan du øke søvnvinduet ditt igjen med 15 minutt på natte- eller kveld-siden. I denne modulen skal vi flytte oss litt fra hva du gjør til hva du tenker. Forskning har nemlig vist at tanker rundt søvnen spiller en stor rolle i å skape og opprettholde søvnvansker. Her har selvfølgelig alle med søvnvansker litt forskjellige tanker rundt dette, så det er ingen garanti for at alt vi tar opp her vil treffe deg.

Problemløsning

Kjenner du deg igjen i dette scenarioet? Du har endelig lagt deg etter en lang og innholdsrik dag. I det du legger hodet på puten blir hodet ditt plutselig fullt av tanker og bekymringer. Husket jeg å betale den regningen? Hva skal vi gjøre med den lekkasjen? Hva skal jeg si på møtet i morgen? Dette er en vanlig utfordring som kan være plagsom. For enkelte kan tiden i sengen være den eneste tiden hvor hjernen ikke er opptatt med andre aktiviteter. Om du kjenner deg igjen i denne beskrivelsen og ønsker å bli kvitt dette problemet anbefaler vi at du setter av litt tid hver dag til konstruktiv problemløsning. Dette handler kort og godt om å gi deg selv tid til å tenke gjennom dine utfordringer og komme på eventuelle løsninger. Dette skiller seg fra grubling ved følgende punkter:

- Mens grubling er repetitivt og ustrukturert er problemløsning målrettet, organisert og konstruktiv.
- Mens grubling ikke gir noen egentlige løsninger eller innsikt kan problemløsning gi gode svar eller veier videre.
- Mens grubling er tids ubegrenset uten en klar start og stopp, har man dette med problemløsning.

Under finner du et dokument du kan bruke i denne prosessen. Her ser vi to sider av et ark hvor man skriver problemet på venstre og potensielle løsninger til høyre. Her kan du skrive inn stikkord eller hele setninger. Noen problemer er veldig komplekse hvor det ikke er gitt at man finner en endelig løsning, men det må du ikke henge deg opp i. Forsøk heller å se på utfordringen som en prosess, hvor du forsøker å finne ut av hva som er det neste steget. I eksempelet med vannlekkasjen kan det neste steget være å finne en rørlegger, eller få et anbud på hva det vil koste å reparere skaden. Hvis man bekymrer seg over dårlig økonomi kan det neste steget være å få en oversikt over budsjettet eller å spørre en god venn om et råd. Sett av tid på dagen til denne konstruktive problemløsningen. Hvor lang tid du vil bruke på dette er opp til deg. Hvis du gjør dette har du en god strategi dersom du opplever mye grubling på nattestid. Da kan du nemlig fortelle deg selv at du er ferdig med å tenke på disse problemene

for i dag, og at det kommer en ny mulighet på dagen i morgen. Mer grubling på natten vil ikke hjelpe deg.

Om du er mye plaget med bekymringer må du nok øve en del før du virkelig mestrer dette. Husk at det er en forskjell mellom en enkelt bekymringstanke som spontant dukker opp i hodet ditt og grubling. De spontane tankene har vi egentlig lite kontroll over og de må bare få leve sitt eget liv. Grubling derimot kan vi enkelt stoppe med viljestyrt kontroll. Det er dette som er målet med problemløsningen vi har beskrevet i denne modulen. Dersom du plages mye av grubling av depressive tanker kan vi anbefale vår selvhjelpsserie om behandling av depresjon som du vil kunne finne på internett. Husk å holde ditt søvnvindu og lykke til videre!

Arbeidsark: Aktiv problemløsning

Instruksjon:

- Legg inn aktiv problemløsning i kalenderen din. Husk både tid og sted.
- Definer problemet så klart du kan.
- Utforsk mulige løsninger eller veier videre

Problem	Løsning / Vei videre

Modul 5: Automatiske tanker

I denne modulen skal vi se på noen automatiske tanker som man ofte finner hos mennesker som er plaget med søvnvansker. Når vi sier automatiske mener vi at disse kommer til oss uten at vi gjør en bevisst innsats eller bestemt styring. De bare dukker opp i hodet vårt og påvirker hvordan vi føler oss og hvordan vi handler, altså vår atferd. Problemet med mange automatiske tanker er at de kan være for unyanserte og negative, og dette er ofte tilfellet dersom man har slitt med dårlig søvn over lang tid. De automatiske tankene kan være såpass innarbeidet at man nesten ikke merker at de er der! I denne modulen ønsker vi at du blir mer kjent med dine automatiske tanker. Om man blir bevisst tankene sine kan man lage en slags buffersone eller et filter, hvor man får muligheten til å tenke seg om og realitets-teste de negative automatiske tankene. Sagt på en annen måte kan man ikke velge hvilke tanker man skal ha, men man kan velge hvordan man ønsker å forholde seg til sine tanker, og det er det vi ønsker å gjøre noe med i denne modulen.

Forskere har funnet en rekke typiske automatiske tanker hos mennesker med insomni som vi ønsker å se nærmere på disse i denne modulen.

Nr1: Dersom jeg ikke føler meg uthvilt når jeg våkner så trenger jeg mer søvn, da må jeg sove videre.

Om du har fulgt med på dette søvnprogrammet så vet du at dette er en uheldig tanke. Vi har allerede introdusert søvnrestriksjon som ber deg stå opp, uavhengig av hvordan du føler deg. Generelt sett så er det veldig vanskelig for mennesker å vurdere hvor mye søvn de egentlig trenger basert på hvordan de føler seg om morgenen. Dette er fordi den morgenfølelsen er påvirket av så mange andre faktorer, i tillegg til søvnbehov. Kanskje viktigst av disse er hvilket søvnstadium du var i før du våknet. Dersom vekkerklokken ringer mens du er i dyp søvn så vil du føle deg langt trøttere enn dersom du var i lett søvn, men dette er uavhengig av ditt faktiske søvnbehov.

Nr2: Hvis jeg ikke får nok søvn en natt er det viktig at jeg tar igjen den tapte søvnen påfølgende natt

Her også ser du at denne tanken går imot rådene du har blitt gitt i forbindelse med søvnrestriksjonen tidligere hvor du nettopp ikke skal gjøre noen form for kompensering om du evt. sover dårlig. Dette er fordi du da risikerer å komme inn en ond sirkel hvor kompenseringen gjør det vanskeligere å sove påfølgende natt. Heldigvis har hjernen vår en rekke egne mekanismer som også kompenserer for tapt søvn, f.eks. blir søvnen vår mer effektiv dersom vi sover lite.

Nr3: Hvis jeg har vansker med å sovne er det viktig at jeg blir i sengen og prøver hardt!

Også denne tanken går imot rådene vil har gitt tidligere. Kort fortalt så kan vi ikke tvinge oss selv til søvn, og enda verre, om vi forsøker dette har det en paradoksal effekt hvor det faktisk blir vanskeligere å sove. Dersom man ligger timevis i sengen vil man også assosiere sengen med frustrasjon og andre negative følelser og tanker. Da er det mye bedre å stå opp av sengen og finne på noe annet.

Nr4: Jeg er redd for at jeg mister kontrollen over min evne til å sove

Tanken på at man ikke vil få sove, uansett hva man gjør kan være veldig skremmende. For å balansere denne tanken må vi se litt nærmere på ordet kontroll: på en måte har vi faktisk ingen kontroll over vår søvn. Hvis f.eks. en venn sa til deg at du skal få tusen kroner om du klarte å sovne innen 15 minutter midt på dagen vil de færreste av oss klare det på en vanlig

dag. Men vi kan også snu på denne logikken. Det er enkelt å sovne raskt hvis vi søvn-depriverer oss selv, altså begrenser mengden søvn vi tillater oss selv. Om du går lenge nok uten noe søvn vil man etter noen få dager oppleve at det nesten er umulig å holde seg våken.

Nr5: Hvis jeg sover dårlig en natt, vil det ødelegge søvnmønsteret mitt hele uken.

For noen er det akkurat som om en dårlig natt kan ødelegge hele uken. Og for enkelte kan dette dessverre være ganske sant. Om søvnmønsteret blir ødelagt av en natt med dårlig søvn er det som regel fordi man forsøker å kompensere de neste nettene, som gjør problemet verre. Om man ikke kompenserer men står opp og legger seg til vanlig tid vil ikke en dårlig natt ødelegge søvnmønsteret resten av uken.

Nr6: Jeg må ha åtte timer med søvn for å fungere neste dag

Dette er en vanlig tanke hos mennesker som sliter med søvnen. Og som nevnt tidligere så er det ikke gitt at en slik tanke er direkte feil, men kan heller være litt unyansert. På den ene siden vet vi at dårlig søvn leder til at man presterer dårligere på en rekke oppgaver og at søvn er viktig for å lære seg ny informasjon eller nye evner. På den andre siden må vi ikke overdrive hvor viktig søvnen er. F.eks. vil man kunne gjennomføre de aller fleste jobber selv om man har sovet dårlig. Et unntak her er jobber som innebærer bilkjøring eller tungt og farlig maskineri.

Vi har et eksperiment til deg: Finn en kollega, venn eller et familiemedlem som du stoler på. Be denne personen om å være oppmerksom på hvordan du jobber eller oppfører deg og ikke fortell noe om søvnen din. Klarer personen å finne dine netter med lite søvn basert på din arbeidsprestasjon eller hva du gjør hjemme? Klarer personen å se på utseende ditt at du har sovet dårlig, gitt at alt annet er likt? Prøv dette eksperimentet og vurder selv. Vi som har erfaring med dette opplever at man ofte blir overrasket over hvor lite synlig din søvnighet er for andre. Et annet perspektiv er å se mennesket som en del av naturen. Vår hjerne har blitt utviklet til å fungere i en uforutsigbar verden hvor man ikke kan forvente å ligge trygt og uforstyrret i 8 timer hver natt. For å holde oss i live har vi utviklet en god toleranse for netter med lite søvn. Oppsummert kan vi si, litt mer balansert at: Ja, dårlig søvn er uheldig for å fungere godt i hverdagen, spesielt dårlig søvn over lengre perioder. Men, hjernen vår tåler veldig mye og man sovner lettere dersom man har flere netter med dårlig søvn bak seg.

Nr7: Jeg har en slags frist inni meg: Har jeg ikke fått sovne innen et par timer er det akkurat som om «søvntoget» har dratt fra perrongen og da er det ingenting jeg kan gjøre for å få sovne.

Mange opplever at søvnen er som et tog man enten kommer seg på eller ikke, hvor toget kun har noen få avganger om kvelden. Men vi har jo ikke noe i vår biologi som tilsier at det skulle være slik så hvorfor er det mange som opplever dette? Her er tre muligheter:

- 1) Det kan være at man blir frustrert eller direkte redd om man ikke får sove. Etter hvert som tiden går øker denne følelsen som gjør det vanskeligere å sove. Om du opplever dette er det viktig at du tar en kikk på dine automatiske tanker slik vi har snakket om. Spør det selv om du har grunnlag for en eventuell antagelse om at neste dag blir forferdelig dersom du sover dårlig. Frustrasjonen kan bekjempes ved å stå opp og finne på noe annet til du blir søvnig igjen.
- 2) Mange står opp fra sengen, slik vi anbefaler, men faller i en slags fristelse som innebærer at man gjør noe som er kjempegøy eller kjempeaktiverende på natten. Kanskje det er en intens thriller på tv eller tung husvask som må gjennomføres. Gjør du dette om nettene våkner du mer og det blir vanskelig å sove.

- 3) Det kan være at tanken om at «søvntoget» er gått har en selvbekreftende effekt fordi man blir ekstra observant på at man ikke sover utover natten, mens man kanskje forsøker hardt å få sove, som vi vet har en paradoksal effekt.

Oppsummert ser du kanskje nå at mange av rådene vi gir i dette søvnprogrammet er tilpasset slik at man unngår disse problemene. Husk å holde sin søvnplan og juster som planlagt. Kanskje du har kommet et stykke på vei og opplever at søvnen har bedret seg? Om du ikke har kommet i gang med søvnrestriksjonen i det hele tatt burde du gå tilbake til modul komme i gang med dette.

Modul 6: Søvnhygiene

I denne modulen skal vi introdusere søvnhygiene, som er en samlebetegnelse for eksterne faktorer, utenom deg selv, som forskning viser at kan ha en effekt på søvnvansker. Det vil si, god søvnhygiene kan ikke kurere insomni med man kan si at det er en forutsetning for god søvn. Og, om du ikke har dette i orden kan det være vanskeligere å sove godt, selv om du følger planen for søvnrestriksjon. Søvnhygiene kan deles opp i to hovedkategorier: Soveroms faktorer og livsstilsfaktorer.

Soverom:

En viktig del av god søvn innebærer å kunne trekke seg tilbake til en komfortabel seng hvor du føler deg avslappet. La oss se på noen sentrale elementer som et godt soverom innebærer:

- Et soverom burde være rent og rydding.
- Et soverom burde være støyfritt. Her er det opptil deg å løse en praktisk utfordring om du bor et sted hvor du opplever støy på soverommet. Et alternativ er å investere i ørepropper om du plages av støy på natten.
- Et soverom burde være avkjølt med god luftkvalitet. Den optimale temperaturen for et soverom er rundt 18 grader celsius, men det viktigste er å unngå for varmt og for kaldt. På sommeren kan en vanlig hus-vifte være til hjelp mens man kan ha en varm dyne eller pysjamas om vinteren.
- Det er svært vanlig at personer med dårlig søvn klager på å være for varme i sengen. Derfor kan det i tillegg til å holde rommet avkjølt, være lurt å ta en avkjølende dusj i kaldt vann før du legger deg, om du blir plaget av dette.
- Et soverom burde være helt mørkt. Kroppen regulerer søvnrytme med lys og er ikke tilpasset til en tilværelse med kunstig lys. Vi anbefaler derfor å dekke vinduer skikkelig til slik at ikke lys slipper inn på natten.
- Et soverom burde inkludere dyner, puter og laken som du liker. Det er ikke nødvendig å investere i spesialisert utstyr for å sove, men om man har en svært gammel pute som man ikke er komfortabel med burde denne byttes.

Livsstil:

Det var soverommet, men hva med livsstilsfaktorer? Mange av aktivitetene vi gjennomfører på dagen kan påvirke oss når vi skal sove.

- Koffein er et stoff du blant annet kan få i deg i kaffe, te, sjokolade og leskedrikker. Koffein har den egenskapen at det skal holde deg våken. Har man problemer med

søvnen anbefales det å begrense koffeininntaket. Dette gjelder spesielt på kvelden da koffein bruker lang tid før det er ute av kroppen

- Nikotin er et annet aktiverende stoff man finner i tobakksprodukter. Selv om mange rapporterer å «slappe av» med en snus eller en sigarett er nikotin et aktiverende stoff i ditt nervesystem. Prøv derfor å begrense mengden nikotin du får i deg på kvelden
- Mange føler at de slapper av med alkohol og kan forsøke å bruke dette for å få hjelp til å sove. Selv om det er riktig at alkohol fungerer som en nedregulerer av ditt nervesystem hjelper det deg dessverre ikke til å sove. Alkohol fører til at søvnen blir overfladisk og av dårlig kvalitet. Dette er ikke intuitivt da høy promille er assosiert med søvnighet og enkel innsoving. Man kan derfor rett og slett lures til å tro at alkohol er et godt sovemiddel men det kan vi forsikre deg om at det ikke er.
- Trening er en annen viktig del av god søvnhygiene da trening er vist å forbedre søvnkvaliteten i svært mange studier. Her er det ikke «jo-mer-jo-bedre» prinsippet men heller litt er bedre enn ingenting. Om du ikke liker å trene burde du strebe etter å få inn minimum 30 minutter med kondisjonstrening 3-4 ganger i uken. Her er det også viktig å presisere at du ikke skal trene rett før du legger deg for å «slite deg ut» før leggetid. Når du trener aktiverer du kroppen på en måte som er ugunstig for søvn. Trening burde foregå på dagen, minimum to timer før leggetid.
- Mat er en annen viktig søvnhygienisk faktor. Sult kan skape våkenhet da kroppen og man anbefaler dermed spise et lett måltid for man skal legge seg. På motsatt side kan også et svært stort måltid føre til våkenhet om man spiser mye rett før man legger seg. Her burde du altså unngå ekstremene og hverken være sulten eller stappmett før du legger deg.

Tilbaketrekning:

Det vi gjør rett før vi legger oss har mye å si på hvor lett vi sovner i sengen. Hjernen vår er styrt av rutiner for å bestemme grad av våkenhet og vi kan hjelpe vår hjerne til å forstå når overgangen fra våken til søvn skal skje. En enkel måte å gjøre dette på er å unngå svært stimulerende aktiviteter 1-2 timer før leggetid. Det er lurt å sette seg ned og finne ut av noen aktiviteter som underholder deg nok til at du vil gjøre dem, men ikke nok til at de aktiverer deg. Du kjenner deg selv best og vi ber deg altså å finne disse aktivitetene selv. Eksempler kan være

- Å lese en middels interessant bok eller avis
- Lett husarbeid
- Dagligdagse samtaler

Under finner du en sjekkliste hvor du kan vurdere din egen søvnhygiene og se hvor du kan gjøre forbedringer. Vi håper du fortsatt holder ditt søvnvindu og justerer dette etter planen. Lykke til videre!

Arbeidsark: Søvnhygiene

<u>Soverommet</u>	Ja	Nei
Rent og ryddig		
Støyfritt / Ørepropper		
Avkjølt med god luftkvalitet		
Helt mørkt		
Dyner, puter og sengetrekk du liker		
<u>Livsstil</u>		
Svært lite/ingen koffein på kvelden		
Svært lite/ingen nikotin på kvelden		
Svært lite/ingen alkohol på kvelden		
Trening 3-4 ganger i uken eller mer		
Vanligvis et lett måltid før leggetid		

<u>Tilbaketrekning: Skriv ned passende aktiviteter</u>	
1:	4:
2:	5:
3:	6:

Modul 7: Vanlige vansker

I denne modulen skal vi se over noen vanlige vansker mange opplever mens de gjennomfører behandlingsopplegget.

Vanske nr.1: Jeg har vansker med å stå opp i tide.

Dette er den vanligste vansken og også den mest krevende delen av behandlingen. Noen opplever at de sover gjennom alarmen sin eller at trykker på slumreknappen i søvne. Her kan du eksperimentere med å sette på en høy alarm, sette den et stykke unna sengen og få venner eller familie til å hjelpe deg. Husk at det vil bli lettere og lettere ettersom tiden går så med litt innsats vil du kunne gjøre det lettere for deg selv i fremtiden.

Vanske nr.2: Jeg klarer ikke å unngå å sovne på dagen.

I forbindelse med søvnrestriksjon er det noen som opplever at de sovner på dagen, selv om de ikke planlegger dette eller ønsker at det skal skje. Ofte er det visse tidspunkt som man er mest sårbar som ettermiddagen etter middag. Et tips er å sette opp stimulerende aktiviteter ved sårbare tidspunkt som holder deg våken, som eksempelvis avtaler med venner eller familie. Fysisk aktivitet er en annen flott måte å holde seg våken på mens man får en ekstra helsegevinst.

Vanske nr.3: Jeg sover bedre men er fremdeles sliten på dagen.

Om du opplever god søvn gjennom natten men fremdeles er sliten på dagen kan det være nødvendig å øke ditt søvnvindu. Du vet at du er på riktig spor når du sovner raskt etter du legger deg, sover gjennom natten, og føler deg noenlunde uthvilt i løpet av dagen.

Men for noen er ikke dette løsningen da det kan være andre grunner til at du er sliten. Andre årsaker som en stressende hverdag, mangel på avslapningstid eller kroniske medisinske plager kan medføre at du føler deg sliten, selv om du sover normal om nettene. Om du føler deg bedre i ferier enn i hverdagen er dette et tegn på at hverdagsstresset er den egentlige skurken. Da kan det være nødvendig å sette seg ned å finne en strategi for å redusere dette så best du kan f.eks. ved å legge inn avslappende aktiviteter i timeplanen din.

Vanske nr.4: Min søvneffektivitet er over 85 % men jeg opplever allikevel at søvnen ofte blir avbrutt.

Om du følger søvnrestriksjon og får høy søvneffektivitet, men allikevel opplever at søvnen din blir oppstykket kan det være nødvendig å stramme inn ditt søvnvindu enda mer i en periode. Da anbefaler vi at du følger samme mønster som tidligere og justerer med 15. minutters intervaller per uke.

Til slutt syntes vi det er viktig å påpeke at enkelte trenger profesjonell hjelp for å håndtere sine søvnplager. Du kan starte med å forhøre deg med din fastlege om en mulig henvisning til spesialist, eller så kan du finne en privatpraktiserende psykolog som du betaler for selv. I enkelte kommuner i Norge finnes det også tilbud som ikke krever henvisning fra fastlege. Dette er best om du undersøker på din kommunes nettside. Lykke til med din reise mot bedre søvn!

Kortvarige søvnvansker:

Om du ser leser denne teksten er det sannsynlig at du opplever søvnvansker men at disse har vart kortere enn tre måneder. Om det er tilfellet er det egentlig ikke så veldig lurt å gå videre med hovedprogrammet fordi dette er laget for de med langvarige søvnvansker hvor behandlingen sikter på å endre et uheldig mønster som har dannet seg over lengre tid. Med kortvarige søvnvansker har heldigvis ikke dette søvn mønsteret fått et satt seg, og da trenger man andre råd. I denne teksten skal vi se på ulike årsaker til kortvarige søvnvansker, hvordan man unngår at de kortvarige søvnvanskene blir langvarige, og til slutt skal vi snakke litt om søvnmedisiner.

Årsaker til kortvarige søvnvansker:

Kortvarige søvnvansker, også kalt akutt insomni er veldig vanlig å oppleve. For enkelhetsskyld kan man si at sann ca. halvparten av oss vil oppleve periode i livet med søvnvansker som varer mellom 1-12 uker, mest nærmest alle vil oppleve å sove dårlig en gang i blant. Det kan være veldig mange forskjellige årsaker til kortvarige søvnvansker. Her er noen av de vanligste:

- Krevende livshendelser er kanskje den vanligste årsaken. Dette inkluderer eksempelvis å bytte eller å slutte i en jobb, et relasjonsbrudd, flytting eller et dødsfall.
- Kroppslig sykdom og stress.
- Miljømessige faktorer som gjør det vanskelig å sove, som støy, lys og sterk varme der du sover.
- Enkelte medisiner kan utløse søvnvansker. Tar du foreskrevne medikamenter og opplever søvnvansker er dette lurt å fortelle din lege da det kan være en bivirkning.
- Brudd i normal døgnrytme, som ved jetlag eller nattarbeid.

Det er heller ikke uvanlig å oppleve kortvarige søvnvansker, uten at man finner en spesiell grunn!

Hvordan håndtere kortvarige søvnvansker:

De gode nyhetene er at kortvarige søvnvansker i de aller fleste tilfeller går over av seg selv, uten at man behøver å gjøre noe spesielt. Vi har allikevel noen råd og tips som kan hjelpe deg i denne prosessen.

1) Det viktigste rådet for å unngå at søvnvanskene blir langvarige er å forsøke å holde på et fast oppvåkningstidspunkt og unngå dagsoving så godt det lar seg gjøre. Dette medfører at kroppen forstår når det er leggetid, og dersom man ikke sover på dagen er det mer sannsynlig at man sover gjennom natten. Det beste for deg er om du klarer å holde samme oppvåkningstidspunkt gjennom helgen også, men dersom det er uaktuelt for deg burde du forsøke å holde oppvåkningstidspunktet så likt som mulig.

2) Hold god søvnhygiene. Vi har laget en egen tekst som handler om hvordan man kan gi seg selv gode rammebetingelse for søvn. Dette kalles søvnhygiene og vi anbefaler at du leser denne teksten.

3) Håndter den utløsende faktoren, dersom det er mulig.

Som vi tidligere nevnte så er det ikke alltid man finner en klar årsak til at man plutselig sover dårlig at da er det ikke så mye man kan få gjort her. I andre tilfeller er det ganske tydelig hva det var som utløste vanskene og i noen av disse tilfellene kan man til og med gjøre noe med det. Eksempler er å tilrettelegge arbeidsdagen og fritiden for å få mer plass til avslappende aktiviteter, redusere nattevakter, skifte medisiner også videre. Om du plages av grubling på nattestid kan det være lurt å forsøke konstruktiv problemløsning på dagtid. Vi har en egen tekst om konstruktiv problemløsning som du finner ovenfor i dette dokumentet.

4) Ikke vær redd for søvnvansker.

Hvis man er veldig redd for at søvnvansker har en skadelig effekt kan man risikere at søvnen blir som en slags prestasjonsidrett med livet på spill! Du har sikkert lest i media at for lite søvn er veldig farlig for alt mulig. Dette er fordi at frykt selger aviser mens vanlig sunn fornuft ikke gjør det. Så hvis vi skal være litt mer balanserte kan vi si at ja, det er selvfølgelig sant at søvn er en viktig del av god helse og dårlig søvn over tid er tilknyttet en rekke negative effekter på kropp og hjerne. På den andre siden er både kropp og hjerne laget for å takle perioder med søvnmangel. Vår anbefaling er at du tar søvnen på alvorlig, ved å prioritere rådene som fremkommer i dette programmet, men samtidig forholder deg nøkternt til faremomentet. Det verste som skjer er at man frykter konsekvensene av søvnmangel såpass mye at man føler seg tvunget til å kompensere for netter med dårlig søvn ved å sove «når man kan», for eksempel på dagtid eller lenge etter ditt normale oppvåkningstidspunkt. Da risikere man å falle i en uheldig spiral som forverrer problemene.

Sovemedisiner

Du har kanskje spurt deg selv om sovemedisiner er noe som kan være til hjelp, dersom du er plaget av søvnvansker. Kort oppsummert finnes det medikamenter som gjør det lettere å sove, kaldt hypnotika, men disse har potensielle uønskede bivirkninger som gjør at man kun anbefaler dette i noen spesielle tilfeller. Disse inkluderer blant annet døsighet og tretthet om morgenen, redusert oppmerksomhet i trafikken, kvalme, hodepine, svimmelhet, og i sjeldnere tilfeller økt risiko for fallskader, psykose og hukommelsestap. Den viktigste grunnen til at leger forsøker å begrense bruken av hypnotika er at medisinene ikke gjør noe med det underliggende problemet. Tvert imot kan hypnotika føre til dårligere søvnkvaliteten på sikt, og etter få uker med normal bruk utvikler kroppen en toleranse og da må man øke dosen for å få samme effekten. Det er også vanlig å oppleve søvnvansker når man slutter med slik medisin. I verste fall kan man utvikle en avhengighet som det er vanskelig å komme ut av. Dersom man likevel skal bruke slike medikamenter er det viktig å begrense bruken til en kort periode for å ikke utvikle toleranse og avhengighet. Om man har brukt medikamentene lenge bør nedtrapping skje gradvis over tid, samtidig som man tenker på andre gode søvnstrategier, som de du kan finne i vårt selvhjelpsprogram for langvarige søvnvansker. Om du ønsker å lese mer om bruk av sovemedisiner anbefaler vi brosjyren laget av nasjonalt kompetansesenter for søvnsykdommer. Det var alt vi hadde å si i denne sammenheng. Vi håper du klarer å følge opp rådene vi har gitt og ønsker deg lykke til i denne prosessen!

SØVNDAGBOK

© Bjørn Bjorvatn

Navn: _____

Spørsmål 1 og 2 fylles ut før sengetid, resten av skjemaet fylles ut om morgenen. Husk å notere dato.

Eksempel Man-Tirs Tirs-Ons Ons-Tors Tors-Fre Fre-Lør Lør-Søn Søn-Man
01.01.11

1. Hvordan har du fungert på dagtid? 1 = veldig bra, 2 = bra, 3 = middels, 4 = dårlig, 5 = veldig dårlig	4								
2. Har du tatt en eller flere blunder i løpet av dagen? Notér tidspunktene for alle blundene.	16-16.30 og 18.15-18.30								
3. Har du tatt sovemedisin og/eller alkohol som hjelp til å sove? Notér medikament og dose, samt evt alkoholinntak	5 mg Imovane 1 glass rødvin								
4. Når gikk du til sengs? Når skrudde du av lyset?	22.30 23.00								
5. Hvor lang tid tok det fra lyset var skrudd av til du sovnet?	45 min								
6. Hvor mange ganger våknet du i løpet av natten?	3								
7. Hvor lange var oppvåkingsperiodene (oppgi antall minutter for hver oppvåkning)?	15, 30, 80								
8. Når våknet du opp om morgenen uten å få sove igjen? Notér tidspunktet for din endelige oppvåkning.	06.15								
9. Når stod du opp?	06.40								
10. Hvordan var siste natts søvn totalt sett: 1 = veldig lett, 2 = lett, 3 = middels, 4 = dyp, 5 = veldig dyp.	1								

SØVNDAGBOKEN INSTRUKSJONER:

For å bedre forstå søvnproblemer dine og for å følge framgangen under behandlingen vil vi gjerne at du svarer på noen spørsmål om søvnmønsteret ditt. De to første spørsmålene fyller du ut om kvelden før du legger deg, mens de andre spørsmålene besvares om morgenen etter at du har stått opp. Det er viktig at du fyller ut søvndagboken hver dag. Husk å påføre riktig dato. Det er vanskelig å vite nøyaktig hvor lang tid du tar på å sovne og hvor lenge du er våken om natten. Men husk, vi ønsker bare at du angir et anslag på disse tidene (ikke se på klokken). Hvis det har skjedd noe spesielt om nettene, noter ned hva det var (sykdom, telefonoppringning o.l.). Nå følger litt hjelp til å fylle ut hvert enkelt spørsmål. Et eksempel er også gitt i selve dagboken.

1. Kvalitet på dagen: Bruk skalaen i søvndagboken til å angi hvordan du fungerte i løpet av dagen.
2. Blund: Alle søvnperioder utenom nattesøvnen noteres, også om blundene var ufrivillige. Hvis du for eksempel sovnet foran fjernsynet i 10 minutter, ønsker vi at du noterer dette.
3. Hjelp til å sove: Ta med alle former for sovemidler, også de uten resept. Alkohol-inntak spesielt brukt som sovemiddel noteres også.
4. Sengetid: Dette er tiden du går til sengs og faktisk skrur av lysene. Hvis du legger deg kl. 22.45, men skrur av lysene først kl. 23.15, skal begge tidspunktene noteres.
5. Innsovningstid: Gi ditt beste anslag over hvor lang tid du tok på å sovne etter at du hadde skrudd av lyset.
6. Antall oppvåkninger: Dette er antall nattlige oppvåkninger som du husker.
7. Varigheten av oppvåkningene: Angi så godt du kan hvor lenge du var våken i hver av de nattlige oppvåkningene som du anga under spørsmål 5. Hvis dette er umulig, angi cirka hvor lenge du tror du var våken totalt sett i løpet av natten. Ta ikke med tiden det tok fra du våknet til du stod opp, siden det går fram av neste spørsmål.
8. Våkenhet om morgenen: Her noteres den siste oppvåkningen om morgenen. Hvis du våknet kl. 04.00 og ikke sovnet etterpå, noteres dette tidspunktet. Hvis du imidlertid våknet 04.00, men sovnet en kort periode (f.eks. fra 06.00 til 06.20), noteres 06.20 som tidspunkt for siste oppvåkning.
9. Tidspunkt du stod opp: Her noteres det tidspunktet du faktisk stod opp for godt den morgenen.
10. Søvnkvalitet: Bruk skalaen i søvndagboken til å angi hvordan nattesøvnen opplevdes.