



Søvndagbogen – sov dig til overskud

Når hverdagen begynder at slå knuder, er det tid til at stoppe op.

- Hvad presser dig i øjeblikket?
- Hvad giver du ikke dig selv lov til at handle på, føle, udtrykke, stå ved?
- Hvad er vigtigt for dig?
- Lever du efter dine værdier?

Her kommer søvn naturligvis også ind i billedet, for det er ofte her vi mærker, når hverdagen ikke fungerer. Søvnens skal have et jævnlige eftersyn, specielt fordi søvnproblemer kan være symptomer på en masse andre ting, som du måske har ignoreret for længe. Derudover har et dårligt søvnmønster vidtrækkende konsekvenser for dit helbred og din livskvalitet.

Erkendelse er første vigtige skridt, når du skal forbedre din søvn kvalitet og her er Søvndagbogen et vigtigt redskab.

Søvndagbogen kan hjælpe dig til at få et overblik over dine søvnvaner og skabe klarhed på hvor, du kan sætte ind for at afhjælpe et dårligt søvnmønster og genvinde overskuddet.

Dagbogen skal du bruge i mindst 1 uge, gerne 2 uger. Når du udfylder dagbogen, vil det vise helt konkret hvor meget du i virkeligheden sover og hvilke uheldige vaner og mønstre, du skal bryde for at få en bedre søvn.



Eksempler

Måske kan du se mønstre som f.eks.:

'Når jeg sover til middag, har jeg svært ved at falde i søvn'.

= så er det tid til at skippe eftermiddagsluren.

Eller

Når jeg ikke får sagt til og fra, bliver jeg mere og mere urolig og har svært ved at falde i søvn.

= så er det tid til at blive mere tydelig overfor dine omgivelser, så du kan drage omsorg for dig selv.

Du vil højst sandsynligt opleve, at de indsamlede oplysninger afslører nogle ting som meget nemt kan korrigeres. Andre oplysninger vil måske afsløre et behov for at komme til bunds i gamle problemstillinger.

Når du udfylder Søvn dagbogen, vil du have konkrete fakta at arbejde ud fra evt. sammen med en Søvnvejleder, Coach eller Terapeut.

Det er også en god idé at udfylde dagbogen med ægtefællen, kæresten eller kollegerne og lave en fælles søvnindsats, der styrker jeres livskvalitet og overskud på daglig basis.

Sådan udfylder du Søvn dagbogen

Læg mærke til at Søvn dagbogen er i to dele.

En FØR del - som udfyldes, inden du sover og som fortæller dig hvad der er hændt i løbet af dagen, som evt. kan påvirke din søvn.



Lehman
Partners

En EFTER del - som skal udfyldes, når du vågner og som fortæller dig hvordan, du aktuelt har oplevet søvnen.

Du er også meget velkommen til at indføre flere punkter, hvis du syntes det er relevant for dig.

Rigtig god fornøjelse med at forbedre din søvn.

Team Lehman



Søvndagbog

Udfyldes inden du sover

Skriv i felterne hvad du har lavet i løbet af dagen

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

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

6: Har du gjort noget aktivt for at mindske din stress

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

7: Afslapning mere end 10 minutter, eller andet (antal gange)

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

8: Antal kopper kaffe

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

9: Alkohol (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? Været træt? 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 ...mg søvnmedicin, kl...

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

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

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

4. Efter jeg slukkede lyset sov jeg efter ... minutter

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

5. Jeg vågnede ... gange i løbet af natten

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

6: Ved hver opvågning var jeg vågen ... minutter

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

7: I morges vågnede jeg kl...

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

8: Jeg stod op kl...

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

9: Da jeg stod op i morges følte jeg mig... (1 = Udmattet, 5 = frisk og veloplagt)

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

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

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

11: Brugte du afspændingsteknikker for at falde i søvn

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