

Søvndagbog

Der er ofte en stor forskel mellem, hvordan vi selv opfatter vores søvnlængde og søvnkvalitet, og hvordan vores søvn i virkeligheden er. Opmærksomhed er første vigtige skridt til, at vi kan foretage forandringer. Søvndagbogen er netop et redskab til at vække din opmærksomhed. Søvndagbogen kan hjælpe dig til at få et overblik over dine søvnvaner, og dermed input til hvad du kan og vil gøre for at forbedre din søvn.

Du kan få indsigt i dit personlige søvnbehov, hvis du sammenholder din samlede sovetid med, om du næste dag føler dig veltilpas og frisk, eller om du er træt i løbet af dagen.

Dagbogen skulle gerne vise, hvor meget du i virkeligheden sover, og hvilke uhensigtsmæssige vaner og mønstre du skal bryde for at få en bedre søvn.

Udfyldelse af søvndagbogen

Når du udfylder søvndagbogen, vil du få nogle informationer at arbejde med. Kan du fx se et mønster i, at du har svært ved at falde i søvn om aftenen, når du har sovet i løbet af dagen?

Du vil højst sandsynligt opleve, at de indsamlede oplysninger afslører nogle ting, som måske nemt kan ændres. Under alle omstændigheder er det vigtigt, at din forventning om en god søvn stemmer overens med dit reelle behov.

Søvndagbogen udfyldes om morgenen, og vi anbefaler, at du udfylder den **i mindst en uge**. Vurdér så, hvad du kan gøre for at forbedre din søvn. Vælg, hvilke vaner du vil ændre først. Det er også en god ide at gennemgå dagbogen med dine forældre, en ven eller en kæreste. Det kunne jo være, at der kom nogle ukendte vaner eller problemer frem, som du ikke selv har lagt mærke til.

Du er meget velkommen til at indføre flere punkter, hvis du synes, det er relevant.

Du behøver ikke at være helt nøjagtig i dine angivelser, et skøn er også godt nok.

Det skulle jo nødig være sådan, at du ikke kan sove, fordi du skal udfylde søvndagbogen. :)

Sov godt!



**Gentofte
Kommune**

	Spørgsmål du kan stille dig selv for at blive klogere på dine søvnvaner	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
	Dagen i går:							
1	Har jeg været ude i dagslys? (antal timer: minutter)							
2	Har jeg fået motion? (hvad og hvor meget?)							
3	Har jeg drukket kaffe/energidrik/sodavand? (hvad, hvor meget og hvornår?)							
4	Har jeg drukket alkohol? (hvor meget og hvornår?)							
5	Har jeg taget en lur? (hvornår og hvor længe?)							
6	Hvordan har jeg haft det? (frisk, veloplagt, træt, stresset, ked af det, andet?)							
7	Hvad foretog jeg mig inden jeg gik i seng?							
8	Jeg gik i seng kl... og slukkede lyset kl...							
9	Jeg faldt i søvn efter ca. ... min.							
10	Jeg var vågen ... gange i løbet af natten?							
	Dagen i dag – hertil morgen:							
11	I morges vågnede jeg kl...							
12	Jeg stod op kl...							
13	Ca. total søvnlængde (timer: minutter)							
14	Da jeg stod op, følte jeg mig (1 = udmattet, 5 = frisk og veloplagt)							
15	Mit eget punkt							