

# Algengar neikvæðar hugsanir um svefn

Ráð til að skipta út algengum neikvæðum hugsunum um svefn

Feitletruðu setningarnar hér á eftir eru dæmi um algengar neikvæðar hugsanir um svefn. Setningarnar þar fyrir neðan (ekki feitletraðar) má nýta sem mótrök gegn þeim feitletruðu. Það sem segir í þeimfeitletruðu er oft einhliða, ýkt,órökrétt og getur valdið kvíða og í kjölfarið valdið verri líðan, haldið fyrir okkur vöku og þannig seinkað svefninum.

## Ég mun ekki ná að sofna.

- Ég sofna alltaf á endanum. Þegar líður á nóttina og líkamshitinn lækkar eru meiri líkur á að ég nái að sofna.
- Þótt ég sofni seint og sofi stutt þá næ ég kjarnasvefni. Stuttur samfelldur svefn er betri en langur og slitróttur.

## Ég vakna um miðja nótt eða snemma morguns og finnst ég vera glaðvakandi. Ég mun ekki ná aðsofna aftur.

- Ef ég vakna upp úr draumi er eðlilegt að fyrst um sinn líði mér eins og ég sé glaðvakandi. Staðreyndin er hins vegar sú að syfjan mun fljótlega færast yfir.

## Ég mun ekki geta sinnt skyldum mínum á morgun vegna þreytu

- Í flestum tilfellum er það versta sem gerist eftir lítinn svefn er að ég verð ekki í mínu besta skapi daginn eftir.
- Ég get höndlað að tapa svefni, sérstaklega ef það gerist aðeins fáar nætur í viku.
- Ég hef áður sofið illa en samt náð að sinna skyldum mínum næsta dag.
- Mikilvægast er að ná kjarnasvefni og þótt ég missi svefn þá er líklegt að ég fái ágætis hvíld.

## Ég verð að fá átta tíma svefn.

- Svefnþörf er mjög einstaklingsbundin. Meðal svefnþörf fullorðinna er 7 ½ klukkustund og sveiflur sem nema einni klukkustund frá meðaltali eru eðlilegar.
- Sjö klukkustunda svefn að meðaltali virðist skila hæstum lífslíkum.
- Gæði svefnsins skipta mun meira máli en lengd hans.
- Of mikill svefn getur haft verri áhrif en of stuttur svefn.

## Ég svaf nánast ekkert síðustu nótt.

- Rannsóknir sýna að flestir vanmeta svefnlengd sína og ofmeta þannig vökutímann á nóttunni.
- Ég hef sennilega sofið meira en ég hélt.

## Ég get ekki sofnað án svefnlyfja.

- Það er betra að sofna án svefnlyfja því mörg þeirra eru ávanabindandi og valda aukaverkunum.
- Mörg svefnlyf draga úr mikilvægustu stigum svefnsins (djúpsvefni og draumsvefni) og því er líklegt að ég sofi betur án þeirra.
- Rannsóknir sýna að árangur svefnlyfja er mjög takmarkaður og langtímanotkun að öllum líkindum gagnslaus.

- Ef ég finn jákvæð áhrif svefnlyfja eftir samfellda notkun er það líklega vegna lyfleysuáhrifa.
- Því fleiri nætur sem ég sef án svefnlyfja þeim mun auðveldara verður að sofa án þeirra.

#### **Mér líður ömurlega í dag vegna þess hversu illa ég svaf.**

- Líklega eru neikvæðar hugsanir að leika stórt hlutverk í að valda vanlíðaninni. Dragi ég úr neikvæðum hugsunum, mun líðanin batna.
- Ég get lítið gert í svefnleysinu í nótt en með jákvæðum hugsunum get ég reynt að hafa áhrif á líðanina núna.

#### **Hvað er eiginlega að mér? Ég mun aldrei ná að sofa vel!**

- Í flestum tilfellum orsakast svefnleysi af lærðum hugsunum og atferli. Langflestir geta komist út úr vítahring svefnleysis með því að læra að breyta atferli sínu og hugsunum.
- Svefnleysi er mjög algengt. Stór hluti fullorðins fólks þjáist af svefnleysi í einhverri mynd.