

Algengar neikvæðar hugsanir um svefn

-Almenn ráð til að skipta út algengum neikvæðum hugsunum um svefn-

Feitletruðu setningarnar hér fyrir neðan eru dæmi um algengar neikvæðar hugsanir um svefn. Setningarnar fyrir neðan þær (sem eru þá ekki feitletraðar) eru setningar sem maður getur nýtt sér sem mótrök gegn þeim feitletruðu. Þær feitletruðu eru oft einhliða, ýktar og órökréttar, valda kvíða sem þar að leiðandi getur valdið verri líðan, meiri árvekni og þannig seinkað svefninum.

Ég mun ekki ná að sofna.

- Ég sofna alltaf á endanum. Þegar líður á nóttina og líkamshiti minn lækkar aukast líkurnar á því að ég ná að sofna.
- Þó 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 að sofna aftur.

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

Ég mun ekki geta sinnt skyldum mínum á morgun vegna þreytu sökum svefnleysis.

- Í flestum tilfellum er það versta sem getur gerst eftir lítinn svefn, að ég verð ekki í mínu besta skapi daginn eftir.
- Ég höndla það að tapa svefni, sérstaklega ef það gerist aðeins fáar nætur í viku.
- Ég hef áður sofið illa en þó náð að sinna skyldum mínum næsta dag.
- Mikilvægast er að ná kjarnasvefni og þó ég tapi svefni 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 sér í hæstum lífslíkum.
- Gæði svefnisins skipta mun meira máli en lengd svefnisins.
- 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 vökutíma á nóttinni.
- Ég hef sennilega sofið meira en ég held.

Ég get ekki sofnað án svefnlyfja.

- Ég er betur komin án svefnlyfja þar sem mörg þessara lyfja eru ávanabindandi og valda aukaverkunum.
- Mörg svefnlyf draga úr mikilvægustu stigum svefnsins (djúpsvefn og draumsvefn) og því er líklegt að ég fái betri svefn án svefnlyfja.
- 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.
- Eftir því sem ég sef fleiri nætur án svefnlyfja verður auðveldara að sofa án þeirra.

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

- Það er líklegt að neikvæðar hugsanir séu að spila stærra hlutverk í því að valda vanlíðan minni. Ef ég dreg úr neikvæðum hugsunum, mun líðan mín batna.
- Ég get lítið gert í svefnleysi síðustu nætur en ég get reynt að hafa áhrif á núverandi líðan með jákvæðum hugsunum.

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

- Í flestum tilfellum orsakast svefnleysi af lærðum hugsunum og atferli. Lang flestir geta komist úr vítahring svefnleysis með því að læra að breyta atferli sínu og hugsunum.
- Svefnleysi er afar algengt. Stór hluti fullorðinna þjást af svefnleysi í einhverri mynd.