

Sömn dagbok — 4 Veckors KBT-Mall

Fyll i varje morgon. Använd datan för att beräkna din sömneffektivitet och förbättra din sömn.

V.1

	Lade mig	Somnade	Vakn. natt	Vaknade	Steg upp	Kval 1-5
Man						
Tis						
Ons						
Tor						
Fre						
Lor						
Son						

V.2

	Lade mig	Somnade	Vakn. natt	Vaknade	Steg upp	Kval 1-5
Man						
Tis						
Ons						
Tor						
Fre						
Lor						
Son						

V.3

	Lade mig	Somnade	Vakn. natt	Vaknade	Steg upp	Kval 1-5
Man						
Tis						
Ons						
Tor						
Fre						
Lor						
Son						

V.4

	Lade mig	Somnade	Vakn. natt	Vaknade	Steg upp	Kval 1-5
Man						
Tis						
Ons						
Tor						
Fre						
Lor						
Son						

Beräkna din sömneffektivitet:

Sömneffektivitet = (Total sömn ÷ Tid i säng) × 100

Vecka 1: _____% Vecka 2: _____% Vecka 3: _____% Vecka 4: _____%

Mål: ≥85%. Under 85% = sömnrestriktion kan hjälpa.

Så använder du din sömndagbok

KBT-i (kognitiv beteendeterapi för insömni) är den mest effektiva behandlingen för sömnproblem utan medicin.

- 1 Fyll i varje morgon** — direkt när du vaknar, innan du glömmer. Det tar 1 minut.
- 2 Beräkna sömneffektivitet** varje söndag — total sömn ÷ tid i säng × 100. Målet är ≥85%.
- 3 Om under 85%: sömnrestriktion.** Begränsa tiden i säng till din faktiska sömntid + 30 min. Ex: sover du 6h, lägg dig 23:30 och ställ klockan på 06:00.
- 4 Öka gradvis** — när effektiviteten når 85%+, lägg till 15 min i sängen per vecka.
- 5 Stimuluskontroll:** Sängen är bara för sömn. Kan du inte somna på 20 min? Gå upp, gör något lugnt, gå tillbaka när du är sömnig.

5 sömnhygienstips:

1. Samma tid varje dag (också helger)
2. Inget koffein efter kl 14
3. Skärmfritt 1h före sömn
4. Svält sovrum (16–18°C)
5. Använd andningsövningar (4-7-8) vid insömning

Min sömnplan:

Läggtid: _____ Uppstigningstid: _____ Sömnfönster: _____ timmar

Min viktigaste förändring: _____

Sömndagboken är starten. Systemet är förändringen.

Stressdagboken integrerar sömnspårning i 84 dagliga loggar — plus stressnivå, tankefallor, KBT-övningar och en personlig stresshanteringsplan.

[Få hela stressdagboken →](#)

✓ Direkt nedladdning ✓ Print + Digital ✓ 100% privat