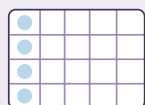
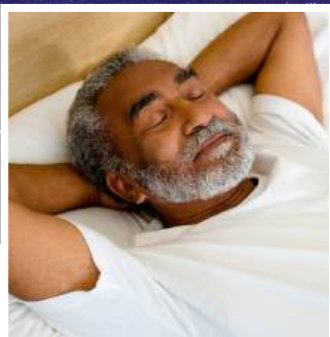


# Að endurheimta gæðasvefn



- ✓ Glímir þú við svefnvanda?
- ✓ Ertu að leita að öruggri og áhrifaríkri lausn?
- ✓ Viltu forðast að nota eða viltu hætta notkun svefnlyfja?

Þessar upplýsingar eru fyrir þig!

## UM ÁTAKIÐ SOFÐUVEL

Sofðuvel er átak til vitundarvakningar um svefn og svefnlyf sem þróað var af Önnu Birnu Almarsdóttur prófessor við Kaupmannahafnarháskóla í nánu samstarfi við Landsamband eldri borgara (LEB) ásamt fjölda aðila í heilbrigðisþjónustu á Íslandi. Bæklingurinn er þýddur af Liv Önnu Gunnell, sérfræðingi í klínískri sálfræði, fagstjóra sálfræðiþjónustu á Þróunarmiðstöð íslenskrar heilsugæslu.

Markmið átaksins Sofðuvel er að tryggja að þú hafir vitneskju um **öruggar langtíma lausnir** við svefnvanda og þurfir ekki að nota svefnlyf til að sofa. *Sofðuvel* á einnig að stuðla að því að þú getir spurt spurninga um svefnlyf í heilbrigðisþjónustunni.

### Upplýsingarnar sem *Sofðuvel* byggir á

Bæklingur þessi var þróaður í Kanada af sérfræðingum Dalhousie University í Halifax og hefur verið notaður í átaki þar í landi sem nefnist Sleepwell.

Allar upplýsingar og ráðleggingar í þessum bæklingi og á heimasíðu *Sofðuvel* er byggðar á gagnreyndri þekkingu um svefnvandamál og svefnlyf sem Sleepwell-átakið hefur notað með góðum árangri í Kanada. Sumar aðferðir sem ráðlagðar eru af *Sofðuvel* kosta ekkert, meðan aðrar eru veittar gegn greiðslu. Aðstandendur átaksins hafa engin fjárhagsleg tengsl við þær úrlausnir sem lagðar eru til í *Sofðuvel*-efninu.

Höfundar Sleepwell-átaksins í Kanada eru prófessorarnir David Gardner og Andrea Murphy við Dalhousie-háskólann í Halifax. Þegar þau þróuðu og endurbættu efnið ráðfærðu þau sig reglulega við svefnfræðinga, sálfræðinga, geðlækna, heimilislækna, lyfjafræðinga og fólk sem glímdi við svefnvanda.

## FYRIRVARI

*Sofðuvel* og allt fræðsluefni átaksins er EKKI ætlað til að greina svefnvandamál og fræðsluefnið kemur ekki í staðinn fyrir umönnun og ráðleggingar heilbrigðisstarfsmanna vegna svefnvandamála eða vegna annars heilsufarsvanda. Ræddu við heilbrigðisstarfsmann ef þú hefur spurningar eða áhyggjur vegna svefnvanda og hvernig taka má á honum.



# Taktu prófið



Hvað veist þú um hugræna atferlismeðferð við svefnvanda, þ.e.a.s. HAM-S?

**1** Hugræn atferlismeðferð við svefnvanda (**HAM-S**) er sérhönnuð til þess að veita meðferð við svefnvanda og fyrirbyggja að vandinn taki sig upp aftur síðar.

RÉTT

RANGT

**2** Sérfræðingar mæla með **HAM-S** þegar svefnlyf hætta að virka.

RÉTT

RANGT

**3** Svefn fer batnandi eftir 6 vikur af **HAM-S**.

RÉTT

RANGT

**4** **HAM-S** er bara fyrir fólk sem er ekki að taka svefnlyf.

RÉTT

RANGT

**5** Fyrsta skrefið í að hefja **HAM-S** er að fá tilvísun frá lækni.

RÉTT

RANGT

Sjáðu svörin á næstu blaðsíðu.



# Athugaðu þekkingu þína

1

Hugræn atferlismeðferð við svefnvanda (**HAM-S**) er sérhönnuð til þess að veita meðferð við svefnvanda og fyrirbyggja að vandinn taki sig upp aftur síðar.

**RÉTT**

Í þessum bæklingi finnurðu upplýsingar um **HAM-S**, hvernig þú getur komist í slíka meðferð, nýtt meðferðina til þess að vinna á svefnvandnum og komið í veg fyrir að vandinn taki sig upp aftur síðar.

2

Sérfræðingar mæla með **HAM-S** þegar svefnlyf hættu að virka.

**RANGT**

Mælt er með því að fara í **HAM-S** áður en prófað er að nota lyf við svefnvanda. Það er líka hægt að fara í **HAM-S** þótt þú hafir tekið svefnlyf í langan tíma.

3

Svefn fer batnandi eftir 6 vikur af **HAM-S**.

**RANGT**

Svefninn fer strax að verða betri eftir 2 vikur af **HAM-S** og getur jafnvel haldið áfram að batna jafnvel eftir að meðferðinni lýkur. Flestar **HAM-S** meðferðir taka 4- 8 vikur. .

4

**HAM-S** er bara fyrir fólk sem er ekki að taka svefnlyf.

**RANGT**

**HAM-S** virkar vel hvort sem þú ert að taka svefnlyf eða ekki. Ef þú ert að taka svefnlyf getur meðferðin hjálpað þér að draga smám saman úr svefnlyfjanotkun þar til þú hættir að taka svefnlyf.

5

Fyrsta skrefið í að hefja **HAM-S** er að fá tilvísun frá lækni.

**RANGT**

Þú þarft ekki endilega tilvísun til þess að fara í **HAM-S**. Þú getur notað ráðleggingarnar í Sofðuvel til þess að finna **HAM-S** sem hentar þér best. Þú getur líka talað við heilbrigðisstarfsmann sem getur vísað þér í slíka meðferð. Gott er að upplýsa lækinn þinn um hvernig gengur.

Stigafjöldi þinn: \_\_\_\_ /5



Farðu á [sofduvel.is](http://sofduvel.is) til að nálgast frekari upplýsingar

# Hvað er HAM-S?

Markmiðið með Sofðuvel er að hjálpa þér að læra um úrræði og aðferðir sem þú getur nýtt þér til þess að ná gæðasvefni án þess að nota svefnlyf. Í þessum bæklingi er að finna kynningu á **HAM-S**, Hugrænni **Atferlis Meðferð** sem er sérhæfð til þess að ná tökum á svefnvanda. Meðferðarleiðbeiningar í Kanada, Evrópu og Bandaríkjunum sem byggja á rannsóknum, mæla allar með HAM-S sem fyrsta inngripi við Svefnvanda **áður** en lyfjameðferð er reynd.

Það eru margar leiðir til þess að læra HAM-S. Það er hægt að fara í einstaklingsmeðferð hjá meðferðaraðila sem er sérhæfður í að veita HAM-S. En einnig eru til góðar sjálfshjálparbækur, HAM-S öpp fyrir snjallsíma og mismunandi rafrænar meðferðir sem geta leitt þig í gegnum aðferðir HAM-S til þess að bæta svefninn. Meðferðin tekur yfirleitt á bilinu 4-8 vikur, óháð fyrirkomulagi.

Sofðuvel getur komið þér af stað með því að benda á HAM-S meðferðarmöguleika sem þú getur nýtt þér. Á meðal þeirra úrræða eru rafrænar meðferðir og sjálfshjálparbækur sem leiða þig í gegnum HAM-S skref fyrir skref. Sjá meðmælin á [bls. 15-16](#).

*\*Höfundar Sofðuvel-átaksins hafa engin fjárhagsleg tengsl við þær úrlausnir sem lagðar eru til í Sofðuvel-efninu.*

Kynning á HAM-S .....	4
Saga Möggu .....	5
Svefndagbók .....	6-7
Svefnvenjur .....	8-9
Stjórn .....	10
Svefnþörf .....	11
Slökun .....	12
Hugsanir .....	13
HAM-S Meðferðaráætlun .....	14
Auka verkfæri .....	15
Að hætta á svefnlyfjum samhliða HAM-S .....	16
Svefndagbók .....	17-20
Svefnskrá .....	21



# HAM-S



**Svefnvenjur**



**Hugsanir**

HUGRÆN MEÐFERÐ



**Stjórn**

RJÚFÐU

VÖKUVÍTAHRINGINN



**Slökun**



**Svefnþörf**

TÍMI Í RÚMINU  
SVEFNskerðing

Rannsóknir benda til þess að HAM-S sé áhrifarík fyrir flesta sem glíma við svefnvanda

- ✓ **Aldur:** unglingar, fullorðnir, eldri borgarar
- ✓ **Svefnlyf:** þau sem taka lyf og ekki taka lyf
- ✓ **Líkamleg heilsa:** langvarandi verkir, MS, vefjagigt, krabbamein, ofl.
- ✓ **Geðheilsa:** þunglyndi, kvíði, áfallastreituröskun ofl.
- ✓ **Kvenheilsa:** meðganga, breytingaskeiðið



**Svefn  
dagbók**

●					
●					
●					
●					



# Saga Möggu

Kvöld eftir kvöld fór hugurinn á flug þegar ég lagði höfuðið á koddann. Það var erfitt að fara að sofa. Það var hræðilegt að reyna að sofna aftur þegar ég hafði vaknað á nóttunni. Ég þurfti að leggja mig á daginn á hverjum einasta degi. Ég tók mismunandi svefnlyf en þau leystu aldrei vandann. Svona hélt þetta áfram í mörg ár.



Þegar ég fyrst heyrði af HAM-S var ég ekki viss um að það væri eitthvað fyrir mig. Vilhjálmur bróðir minn mælti með því. Sagðist vilja hafa gert þetta mörgum árum fyrir. Hann hafði farið í rafræna sjálfshjálparmeðferð. Það tók hann 6 vikur og breytti öllu fyrir hann. Eftir nokkrar sérstaklega slæmar nætur ákvað ég að reyna þetta. Bróður mínum finnst gott að vinna í tölvunni en ég er hrifnari af því að nota penna og pappír. Þess vegna valdi ég að panta mér sjálfshjálparbók. Á meðan ég beið byrjaði ég að fylgjast með svefnmynstrinu mínu með því að skrá í svefndagbók Sofðuvel. Eftir 7 daga var ég komin með bókina og gat byrjað á HAM-S meðferð.

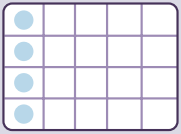
**Ég fylgdi skrefunum í bókinni og fann mun á svefninum eftir**

Bókin innihélt rétt magn af upplýsingum. Hún hjálpaði mér að skilja hvers vegna ég gat ekki sofnað og aðferðirnar sem ég gat notað til þess að bæta svefninn. Bókin var sett upp eins og vinnubók, sem mér fannst þægilegt. Ég fylgdi skrefunum í bókinni og fann mun á svefninum eftir aðeins tvær vikur. Þrátt fyrir að ég eyddi minni tíma í rúminu í byrjun þá var ég farin að sofna fyrir og vaknaði ekki eins oft á nóttunni. Það var mjög gott.

**„aðeins tvær vikur.“**

Ég gerði þetta sjálf og það virkaði. Það jók trú mína á aðferðinni og hvatti mig til þess að halda áfram. Það tók mig um 7 vikur að vinna mig í gegnum bókina.

Þetta gerðist fyrir nokkru síðan. Ég hef sofnað mun betur síðan og ég þarf ekki á svefnlyfjum að halda. Öðru hvoru tek ég bókina fram og rifja upp ákveðna kafla sem mér fundust mjög gagnlegir. Þegar ég lít til baka þá er ég svo fegin að ég prófaði HAM-S.



# Svefndagbók

Það er mikilvægur hluti af allri HAM-S meðferð að fylgjast með svefninum. Þú getur notað svefndagbók (**bls. 17- 20**) til þess að setja þér svefnáætlun. **Svefnáætlun** felur í sér hvenær þú ætlar **að fara að sofa** og **fara á fætur** í vikunni. Þú tekur svo nokkrar mínútur á morgnana til að skrá nætursvefninn í svefndagbókina þína. Það er ekki nauðsynlegt að gera þetta nákvæmlega. Reyndu að ofhugsa þetta ekki. Það er nóg að áætla um það bil hvernig þú svafst til þess að fylgjast með því hvernig svefninn breytist á meðan þú vinnur þig í gegnum HAM-S meðferðina.

**Í LOK HVERRAR VIKU:** veldu nótt sem er dæmigerð fyrir síðustu 7 daga og notaðu hana til þess að reikna út svefntölurnar þínar. Skrifðu svefntölurnar þínar í svefndagbókina.

## 4 svefntölur sem er gott að reikna út og fylgjast með:

### 1 Svefnluggi

Tíminn sem líður frá því þú ferð upp í rúm til að fara að sofa fyrir nóttina og þar til þú fórst á fætur til að byrja daginn.

### 2 Tímalengd vakandi

Allur sá tími sem þú varst vakandi eftir að þú fórst upp í rúm fyrir nóttina og þar til þú fórst á fætur til að byrja daginn.

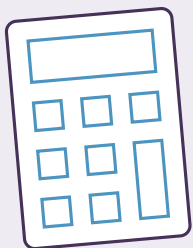
### 3 Tímalengd sofandi

Allur sá tími sem þú svafst eftir að þú fórst upp í rúm fyrir nóttina og þar til þú fórst á fætur til að byrja daginn.

### 4 Svefngæði

Hlutfall tímalengdar vakandi af svefnlugganum. Markmiðið er að það sé um 85%-95%.

$$\% = \frac{\text{tímalengd sofandi}}{\text{svefnluggi}} \times 100$$

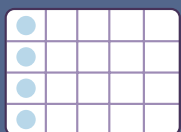


## Reiknaðu út svefntölurnar þínar

### VALMÖGULEIKI 1: Rafrænir útreikningar

1. Farðu á [sofduvel.is](https://www.sofduvel.is)

2. Skráðu tölurnar úr svefndagbókinni þinni sem eru lýsandi fyrir dæmigerða nótt fyrir liðna viku.



Þú getur sótt fleiri eintök af svefndagbókinni á [sofduvel.is](https://www.sofduvel.is)



# VALMÖGULEIKI 2: Handvirkir útreikningar



**Skref 1.** Veldu dæmigerða nótt í liðinni viku.

*Dæmigerð nótt*

<b>DAGUR</b>	<i>Þriðjudagur</i>
<b>DAGS.</b>	<i>28. júní</i>
<b>Sp.1</b>	Klukkan hvað fyrstu upp í rúm? <i>22:30</i>
<b>Sp.2</b>	Klukkan hvað reyndirðu að fara að sofa? <i>23:00</i>
<b>Sp.3</b>	Hvað varstu lengi að sofna? <i>30 mín</i>
<b>Sp.4</b>	Hve oft vaknaðirðu um nóttina (telur ekki með þegar þú vaknaðir um morguninn til að fara á fætur)? <i>1</i>
<b>Sp.5</b>	Á heildina litið, hvað varstu lengi vakandi samanlagt? <i>60 mín</i>
<b>Sp.6</b>	Hvenær vaknaðirðu síðast (um morguninn)? <i>6:30</i>
<b>Sp.7</b>	Klukkan hvað fyrstu fram úr til að byrja daginn? <i>7:00</i>
<b>Sp.8</b>	Hvernig myndirðu meta gæði svefnins? <input type="radio"/> Mjög slæmur <input type="radio"/> Slæmur <input checked="" type="radio"/> Ágætur <input type="radio"/> Góður <input type="radio"/> Mjög góður
<b>Sp.9</b>	Skráðu allt sem truflaði svefninn <i>Hraðar hugsanir</i>

**Skref 2.** Reiknaðu út og skráðu svefntölurnar þínar.

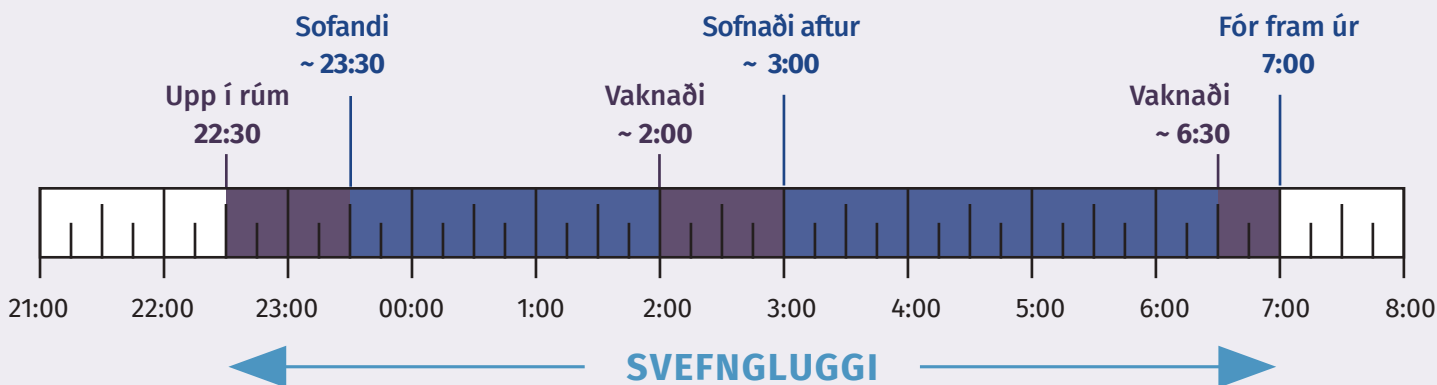
**1 Svefn-gluggi** 22:30 upp í rúm. 7:00 fram úr rúminu. **8 klst 30 mín = 8.5 klst**

**2 Tímalengd vakandi** 22:30 - 23:30 (1 klst)  
Svo 2:00 - 3:00 (1 klst)  
Svo 6:30 - 7:00 (30 mín)  
**1 klst + 1 klst + 30 mín = 2 klst 30 mín**

**3 Tímalengd sofandi** 23:30 - 2:00 (2 klst 30 mín) **6 klst 00 m**  
Svo 3 - 6:30 (3 klst 30 mín) **= 6.0 klst**  
**2 klst 30 mín + 3 klst 30 mín = 6 klst**

**4 Svefngæði** =  $\frac{\text{tími sofandi}}{\text{svefnluggi}} \times 100$  **= 71%**  
 $\frac{6.0 \text{ klst}}{8.5 \text{ klst}} \times 100 = 71\%$

**RÁÐ:** Notaðu lárétta klukkuna á **bls. 21** til þess að hjálpa þér með tölurnar.



Einfaldur útreikningur fyrir lok vikunnar á [sofduvel.is](http://sofduvel.is)



# Venjur

## SVEFNVENJUR

Þessi kafli fjallar um hagnýta hluti sem þú getur gert (eða forðast að gera) til að hjálpa þér að undirbúa þig undir góðan nætursvefn. Gott er að hafa í huga hreyfingu að degi til, lúra, fjölda máltíða og magn fæðu, áhrif lyfja sem þú tekur, notkun koffíns og annars konar örvandi efna ásamt skjánotkun (sjónvarp og aðrir skjáir) fyrir svefn. Mælt er með því að fylgja ákveðinni rútinu á hverju kvöldi og að tryggja myrkur, þægindi og þögn í umhverfinu sem þú sefur í. Það reynist oft mjög gott að fylgja þessum ráðum ef þú sefur illa endrum og sinnum. Hins vegar er það líklega minnst mikilvægi þátturinn í meðferðinni ef þú hefur glímt lengi við svefnvanda.

**Notaðu tékklistann á næstu blaðsíðu** til að finna leiðir til þess að bæta svefnvenjur þínar. Þú gætir viljað ræða við heilbrigðisstarfsmann um það hvort lyfin sem þú notar hafi áhrif á það sem þú gerir á daginn og gæði nætursvefnsins.

### Hleyptu birtunni inn

Studdu við náttúrulegar sveiflur með því að hefja daginn á náttúrulegri birtu

### Dragðu úr því sem truflar svefn

Takmarkaðu eða forðastu að taka lúra á daginn, skjátíma fyrir svefn, koffín, nikotín, áfengi og sum efni og lyf

### Hreyfðu þig skynsamlega

Með meiri áreynslu að degi til; ekki rétt fyrir svefninn

### Borðaðu skynsamlega

Mælt er gegn því að fara svangur eða saddur í háttinn

### Slakaðu á

Temdu þér rólega rútinu fyrir svefninn

### Viðeigandi fyrir svefn

Undirbúðu herbergið þitt fyrir svefn. Herbergið á að vera dimmt, hávaðalaust og þægilegt, hvorki of heitt né of kalt





# Svefnvenjur tékklisti



Hvað geturðu gert öðruvísi í dag  
til að bæta svefnvenjur þínar?

## Á DAGINN

- Morgunbirta  Náttúruleg birta þegar þú ferð á fætur
- Hreyfðu þig skynsamlega  Dagleg hreyfing (sem eykur hjartslátt og fær þig til að svitna)
- Borðaðu skynsamlega  Forðastu hungur eða seddu rétt fyrir háttinn
- Leggðu þig skynsamlega  Forðastu að taka lúr ef þú getur, og alls ekki eftir kl.15:00
- Örvandi efni  Nota koffín, nikótín og önnur örvandi efni aðeins snemma á daginn
- Lyf  Taktu þau á daginn ef þau hafa slæm áhrif á svefninn\*

GLÓSUR

## FYRIR HÁTTINN

- Svefntruflanir  Forðast koffín  Forðast sum lyf\*
- Forðast nikótín  Forðast skjátíma (sjónvarp, SMS o.fl.)
- Takmarka eða sleppa áfengi  Forðast hungur eða seddu
- Forðast björt ljós  Forðast hávær hljóð
- Snjallsímar  Næturstilling  Ekki við rúmið
- Slökun RÓANDI RÚTÍNA, Á HVERJU KVÖLDI
- Teygjur eða jóga  Róandi hljóð eða þögn
- Öndunaræfingar  Forðast mikla áreynslu
- Leiðandi hugleiðsla  Klára „skipulagstíma“/„áhyggjutíma“

GLÓSUR

## Í RÚMINU

- Herbergið  Rólegt, dimmt (eyrnatappar og augngríma ef þarf)
- Rúmið  Hlýtt (ekki heitt), þægilegt
- Þú RÓ, RÁÐ TIL AÐ HJÁLPA ÞÉR AÐ SOFNA FLJÓTT
- Ímyndir  Öndunaræfingar  Leggja til hliðar áhyggjur og skipulag þar til á morgun
- Sofna (Fara út úr herberginu eftir 15-20 mín og koma aftur þegar syfjan segir til sín)
- Fara á fætur  Beint fram úr rúminu og gera eitthvað

GLÓSUR

\*Biddu lyfjafræðing eða lækni að ráðleggja þér.



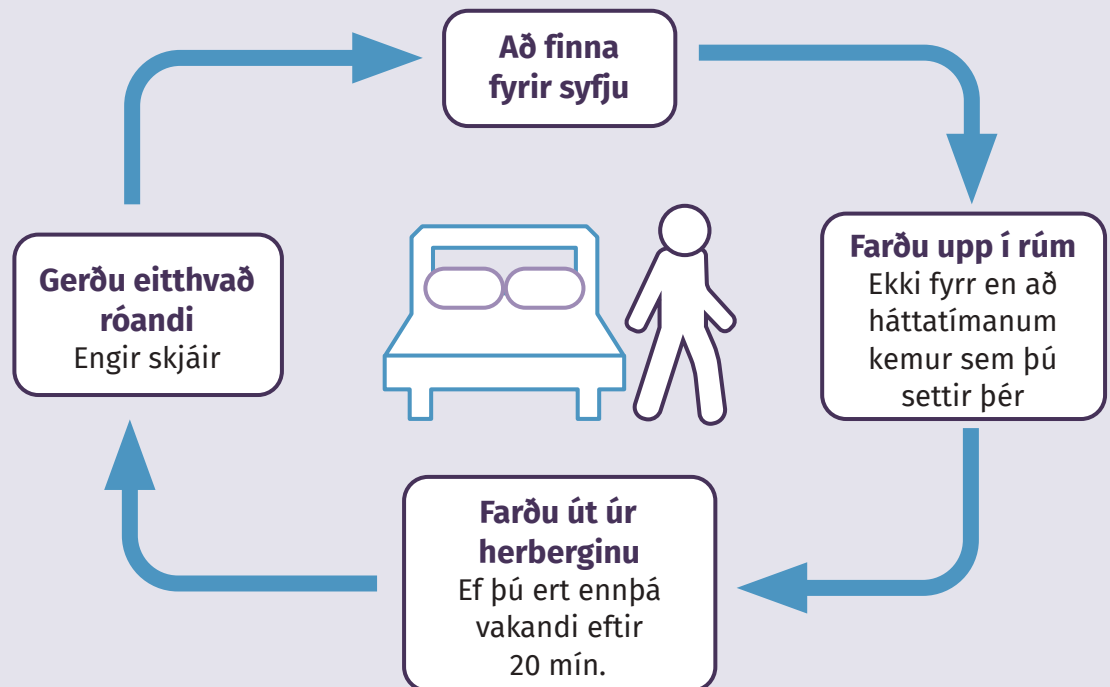
# Stjórn

## RJÚFÐU VÖKUVÍTAHRINGINN

**RÁÐ:** Ef þér finnst gott að hafa rólega bakgrunnstónlist þegar þú ert að reyna að sofna gætir þú spilað 20 mín hljóðbút (t.d. ölduhljóð, lækjarnið, arineld). Farðu út úr herberginu ef þú ert enn vakandi þegar hljóðbútnum lýkur.

Rjúfðu vítahringinn sem veldur því að þú liggur vakandi í vanlíðan í rúminu. Þróaðu heilbrigðara samband á milli þess að vera í rúminu og að sofa. Best er að nota rúmið bara fyrir svefn, kynlíf og í veikindum.

Settu þér fastan háttatíma og fastan tíma til að fara á fætur. Ekki sofa áður en kemur að háttatímanum. Ef þú finnur ekki fyrir þreytu þegar komið er að háttatímanum skaltu bíða með að fara upp í rúm þar til þú finnur fyrir syfju. Ef þú nærð ekki að sofna og þú hefur legið í rúminu í u.þ.b. 20 mínútur (eða ef þú hefur ekki sofnað eftir 20 mínútur þegar þú hefur vaknað á nóttunni) skaltu fara út úr svefnherberginu og koma aftur þegar þig syfjar. Forðastu björt ljós og skjái þegar þú ert vakandi á svefntíma. Endurtaktu þetta eins oft og þú þarft. Þegar þú hefur gert þetta í nokkrar nætur fer heilinn þinn að tengja rúmið þitt við svefn. Farðu svo á fætur þegar kemur að þeim tíma sem þú ákvaðst að fara á fætur, jafnvel þótt þú hafir ekki sofið vel eða finnur fyrir þreytu. Forðastu eins og þú getur að leggja þig á daginn.



Þú finnur fleiri verkfæri  
á [sofduvel.is](https://sofduvel.is)



# Svefnþörf

## TÍMI-Í-RÚMINU-Svefnskerðing



vika 1

6 klst



vika 2

6 klst 15 mín



vika 3

6 klst 30 mín



vika 4

6 klst 45 mín

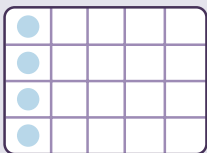


vika 5

7 klst

Byggðu upp innri svefnþörf með því að fylgja ferli sem við getum kallað tími-í-rúminu svefnskerðing. Þessi aðferð er mjög áhrifarík og byrjar á því að skerða þann tíma sem þú ert í rúminu og halda þig við að vera aðeins í rúminu á þeim tíma sem þú sefur. Byrjaðu á því að skrá svefndagbók í a.m.k. 7 daga. Þá geturðu reiknað út dæmigerðan svefntíma með tölunum úr svefndagbókinni þinni. Best er að ákveða klukkan hvað þú vilt fara á fætur á morgnana á hverjum einasta degi og dragðu frá þann fjölda klukkustunda sem þú sefur til að ákveða háttatímamann fyrir næstu viku. Háttatíminn og tíminn sem þú ákveður að fara á fætur er þá svefnáætlun þín fyrir næstu 7 daga. Hún ætti ekki að fela í sér styttri tíma en 5 1/2 klst. Þú eykur síðan hægt og rólega þann tíma sem þú ert í rúminu með því að setja þér háttatíma aðeins fyrr með hverri vikunni sem líður. Þú notar útreikningana fyrir svefngæði vikunnar til að ákveða háttatíma fyrir næstu viku.

### Ný svefnáætlun Möggu



Meðaltími sofandi  
= 6 klst



#### SVEFNÁÆTLUN VIKUNNAR

Háttatími: 00:30  
Fór á fætur: 6:30

#### Svefnáætlun

Reiknaðu út svefngæðin vikulega.  
Aðlagðu svefnáætlunina vikulega.

Í næstu viku mun **Magga** breyta svefnáætluninni byggt á svefngæðum vikunnar.



Svefndagbók  
Fyrstu 7-14 dagarnir

Ef svefngæði síðustu viku voru:

**Minni en 85%**

**85%-89%**

**90%-94%**

**95% eða meira**

Háttatíminn í næstu viku ætti að:

hefjast 15 mínútum seinna

vera sá sami

hefjast 15 mínútum fyrr

hefjast 30 mínútum fyrr



Þú finnur fleiri verkfæri  
á **sofduvel.is**

Fylgdu ítarlegri leiðbeiningum  
sem þú færð í þeirri **HAM-S**  
meðferð sem þú velur.



# Slökun

Slökun er sá hluti af HAM-S sem nýtir mismunandi aðferðir til þess að slaka á líkamanum, annars vegar fyrr um daginn og hins vegar áður en þú ferð að sofa. Þessar aðferðir hjálpa þér að undirbúa líkamann og hugann undir að sofna. HAM-S meðferðarformið sem þú velur þér mun benda þér á mismunandi **aðferðir til slökunar**. Þú finnur einnig hugmyndir á [sofduvel.is](http://sofduvel.is).

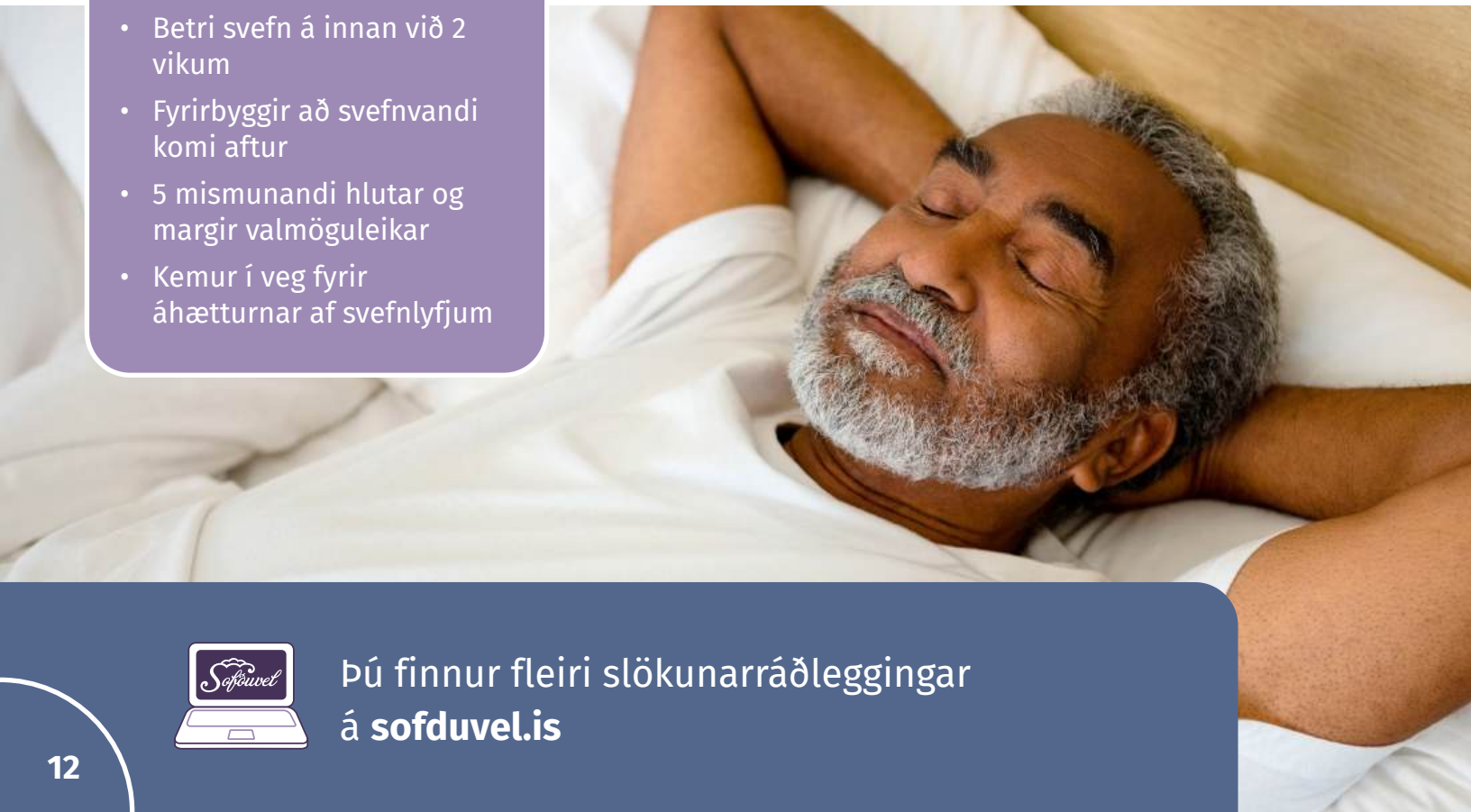
## Staðreyndir um HAM-S



- Besta meðferðin við svefnvanda
- Sérfræðingar um allan heim mæla með meðferðinni
- Ný nálgun: bækur, öpp, vefmeðferðir
- Sjálfshjálparmeðferð: 4-8 vikur
- Betri svefn á innan við 2 vikum
- Fyrirbyggir að svefnvandi komi aftur
- 5 mismunandi hlutar og margir valmöguleikar
- Kemur í veg fyrir áhætturnar af svefnlyfjum

## Slökunaraðferðir

- Öndunaræfingar
- Jóga
- Kerfisbundin vöðvaslökun
- Ímyndir
- Teygjur
- Leidd hugleiðsla
- Að segja sögu



Þú finnur fleiri slökunarráðleggingar á [sofduvel.is](http://sofduvel.is)



# Hugsanir

HUGRÆN MEÐFERÐ

Heldur hugurinn þér vakandi á nóttunni? Hugræn atferlismeðferð hjálpar þér að átta þig á og endurmeta óhjálpleg viðhorf og hugsanaskekkjur sem tengjast svefninum og ýta undir svefnvandann. Þessi hluti af HAM-S kennir þér aðferðir sem hjálpa þér að takast á við hugsanir sem valda þér streitu og halda þér vakandi þegar þú ert í rúminu.

## Dæmi um hugrænar aðferðir

### Hugsanaskekkjur og rökrétt hugsun

#### Að spá fyrir um framtíðina

Ég vil ekki fara fram úr ef ég get ekki sofið. Það mun taka mig langan tíma að sofna aftur þegar ég fer aftur upp í rúm.

.....  
Það að fara fram úr þegar ég get ekki sofið mun ekki bæta svefninn í nótt en það mun hjálpa mér að sofa betur í framtíðinni.

### Áhyggjutími

Á hverri nóttu hef ég áhyggjur af næsta degi um leið og ég legg höfuðið á koddann.

.....

Ég ætla að setja til hliðar tíma á hverjum einasta degi til þess að hugsa um næsta dag. Þegar ég legg höfuðið á koddann um kvöldið minni ég mig á að ég er búin(n) að undirbúa daginn og þarf þess ekki núna. Svo leyfi ég hugsununum að líða hjá.

### Að dreifa huganum

#### Hugræn leikfimi

Ég vel mér 5-7 stafa orð og hugsa um 5-10 orð sem byrja á hverjum staf í orðinu. Ef hugurinn fer annað þá beini honum gætilega aftur að því að leita að orði og endurtek þetta þar til ég sofna.

#### Að beina athyglinni að öndun

Ég tek eftir öllu í önduninni minni eins og hljóðum, hraða, lykt, hlýju, snertingu og hvert hún fer.



Þú finnur fleiri ráð á [sofduvel.is](http://sofduvel.is)

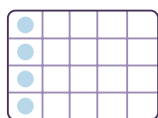






# Önnur verkfæri

Notaðu fleiri HAM-S verkfæri frá Sofðuvel til þess að fá sem mest út úr HAM-S meðferðinni þinni.



## Svefndagbók

Prentaðu út nýja svefndagbók í hverri viku.



## Reiknivél fyrir svefngæði

Notaðu rafrænu reiknivélina til þess að reikna auðveldlega út svefngæðin þín. Nýttu leiðbeiningarnar á vefnum til þess að gera svefnáætlun næstu viku.



## Venjur

Prentaðu út tékklistann og skoðaðu fleiri ráðleggingar.



## Stjórn

Lærðu meira um hvernig þú getur rofið vökuvitahringinn.



## Svefnþörf

Fleiri ráðleggingar um tíma-í-rúminu og svefnskerðingu.



## Slökun

Margskonar aðferðir og verkfæri sem stuðla að slökun.



## Hugsanir

Skoðaðu verkfæri og úrræði sem geta hjálpað þér að fyrirbyggja að hugsanir þínar haldi fyrir þér vöku á nóttunni.



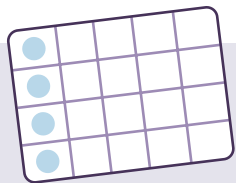
Fleiri upplýsingar eru  
á [sofduvel.is](http://sofduvel.is)



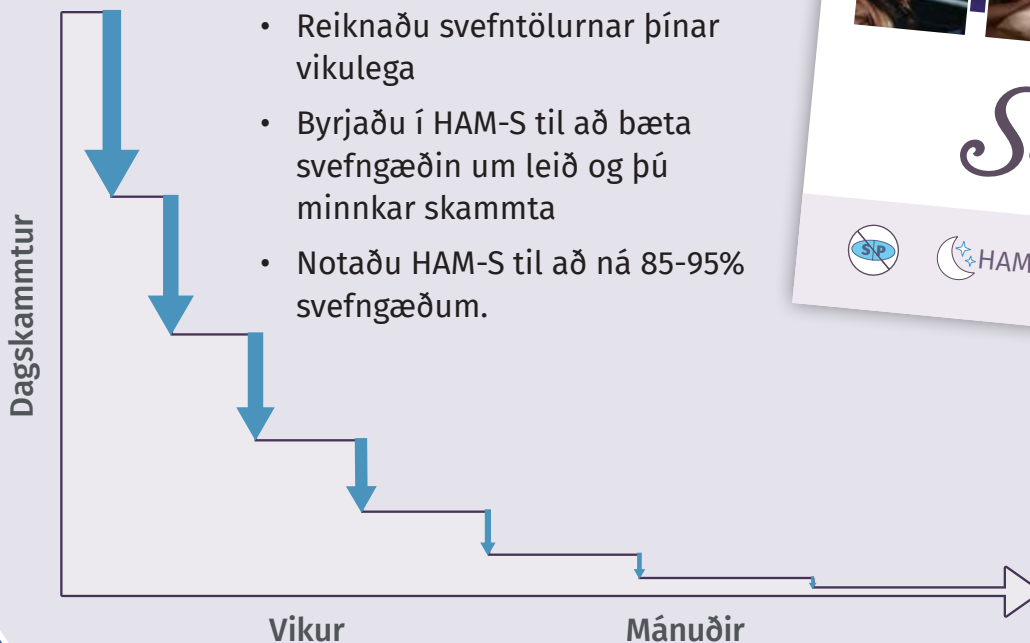
# Hættu að taka svefnlyf á sama tíma og þú notar HAM-S

Ef þú hefur verið að taka svefnlyf flestar nætur í marga mánuði eða mörg ár þá er mælt með því að hætta ekki skyndilega að taka þau. Betra er að minnka skammtinn smám saman. Þú færð ráðleggingar um það hvernig þetta er gert í Sofðuvel bæklingnum **Hvernig má hætta á svefnlyfjum**.

Mælt er með því að nota HAM-S til að bæta svefninn á meðan þú ert að vinna að því að minnka svefnlyfjanotkun smám saman. HAM-S aðferðir á þessu tímabili hjálpa þér að hætta alveg að þurfa svefnlyf til að sofa.



- Notaðu svefndagbók á meðan þú minnkar svefnlyfjanotkun smám saman
- Reiknaðu svefntölurnar þínar vikulega
- Byrjaðu í HAM-S til að bæta svefngæðin um leið og þú minnkar skammta
- Notaðu HAM-S til að ná 85-95% svefngæðum.





# Svefn dagbók



Það er nóg að áætla, það þarf ekki nákvæmar tímasetningar.

<b>SVEFN ÁÆTLUN</b>	Háttatími kl:
	Fer á fætur kl:

DAGUR										
DAGS.										
<b>Sp.1</b>	Klukkan hvað førstu upp í rúm?									
<b>Sp.2</b>	Klukkan hvað reynirðu að fara að sofa?									
<b>Sp.3</b>	Hvað varstu lengi að sofa?									
<b>Sp.4</b>	Hve oft vaknaðirðu um nóttina (telur ekki með þegar þú vaknaðir um morguninn til að fara á fætur)?									
<b>Sp.5</b>	Á heildina litið, hvað varstu lengi vakandi saman- lagt?									
<b>Sp.6</b>	Hvenær vaknaðirðu síðast (um morguninn)?									
<b>Sp.7</b>	Klukkan hvað førstu fram úr fyrir daginn?									
<b>Sp.8</b>	Hvernig myndirðu meta gæði svefn- sins?	<input type="radio"/> Mjög slæmur <input type="radio"/> Slæmur <input type="radio"/> Ágætur <input type="radio"/> Góður <input type="radio"/> Mjög góður	<input type="radio"/> Mjög slæmur <input type="radio"/> Slæmur <input type="radio"/> Ágætur <input type="radio"/> Góður <input type="radio"/> Mjög góður	<input type="radio"/> Mjög slæmur <input type="radio"/> Slæmur <input type="radio"/> Ágætur <input type="radio"/> Góður <input type="radio"/> Mjög góður	<input type="radio"/> Mjög slæmur <input type="radio"/> Slæmur <input type="radio"/> Ágætur <input type="radio"/> Góður <input type="radio"/> Mjög góður	<input type="radio"/> Mjög slæmur <input type="radio"/> Slæmur <input type="radio"/> Ágætur <input type="radio"/> Góður <input type="radio"/> Mjög góður	<input type="radio"/> Mjög slæmur <input type="radio"/> Slæmur <input type="radio"/> Ágætur <input type="radio"/> Góður <input type="radio"/> Mjög góður	<input type="radio"/> Mjög slæmur <input type="radio"/> Slæmur <input type="radio"/> Ágætur <input type="radio"/> Góður <input type="radio"/> Mjög góður	<input type="radio"/> Mjög slæmur <input type="radio"/> Slæmur <input type="radio"/> Ágætur <input type="radio"/> Góður <input type="radio"/> Mjög góður	<input type="radio"/> Mjög slæmur <input type="radio"/> Slæmur <input type="radio"/> Ágætur <input type="radio"/> Góður <input type="radio"/> Mjög góður
<b>Sp.9</b>	Skráðu allt sem truflaði svefninn.									



Útreikningur í lok vikunnar

Auðveldur útreikningur á  
sofduvel.is

**SVEFN  
TÖLUR**

**1** Svefnluggi:

**2** Tími vakandi:

**3** Tími sofandi:

**4** Svefn gæði:

%

# Svefn dagbók



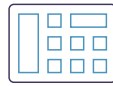
Það er nóg að áætla, það þarf ekki nákvæmar tímasetningar.

**SVEFN  
ÁÆTLUN**

Háttatími kl:

Fer á fætur kl:

DAGUR									
DAGS.									
<b>Sp.1</b>	Klukkan hvað fórstu upp í rúm?								
<b>Sp.2</b>	Klukkan hvað reyndirðu að fara að sofa?								
<b>Sp.3</b>	Hvað varstu lengi að sofa?								
<b>Sp.4</b>	Hve oft vaknaðirðu um nóttina (telur ekki með þegar þú vaknaðir um morguninn til að fara á fætur)?								
<b>Sp.5</b>	Á heildina litið, hvað varstu lengi vakandi saman- lagt?								
<b>Sp.6</b>	Hvenær vaknaðirðu síðast (um morguninn)?								
<b>Sp.7</b>	Klukkan hvað fórstu fram úr fyrir daginn?								
<b>Sp.8</b>	Hvernig myndirðu meta gæði svefn- sins?	<input type="radio"/> Mjög slæmur <input type="radio"/> Slæmur <input type="radio"/> Ágætur <input type="radio"/> Góður <input type="radio"/> Mjög góður	<input type="radio"/> Mjög slæmur <input type="radio"/> Slæmur <input type="radio"/> Ágætur <input type="radio"/> Góður <input type="radio"/> Mjög góður	<input type="radio"/> Mjög slæmur <input type="radio"/> Slæmur <input type="radio"/> Ágætur <input type="radio"/> Góður <input type="radio"/> Mjög góður	<input type="radio"/> Mjög slæmur <input type="radio"/> Slæmur <input type="radio"/> Ágætur <input type="radio"/> Góður <input type="radio"/> Mjög góður	<input type="radio"/> Mjög slæmur <input type="radio"/> Slæmur <input type="radio"/> Ágætur <input type="radio"/> Góður <input type="radio"/> Mjög góður			
<b>Sp.9</b>	Skráðu allt sem truflaði svefninn.								



**Útreikningur í lok vikunnar**

Auðveldur útreikningur á  
sofduvel.is

**SVEFN  
TÖLUR**

**1** Svefnsluggi:

**2** Tími vakandi:

**3** Tími sofandi:

**4** Svefnþæði:

%





# Svefn dagbók



Það er nóg að áætla, það þarf ekki nákvæmar tímasetningar.

<b>SVEFN ÁÆTLUN</b>	Háttatími kl:
	Fer á fætur kl:

DAGUR									
DAGS.									
<b>Sp.1</b>	Klukkan hvað fórstu upp í rúm?								
<b>Sp.2</b>	Klukkan hvað reyndirðu að fara að sofa?								
<b>Sp.3</b>	Hvað varstu lengi að sofa?								
<b>Sp.4</b>	Hve oft vaknaðirðu um nóttina (telur ekki með þegar þú vaknaðir um morguninn til að fara á fætur)?								
<b>Sp.5</b>	Á heildina litið, hvað varstu lengi vakandi saman- lagt?								
<b>Sp.6</b>	Hvenær vaknaðirðu síðast (um morguninn)?								
<b>Sp.7</b>	Klukkan hvað fórstu fram úr fyrir daginn?								
<b>Sp.8</b>	Hvernig myndirðu meta gæði svefn- sins?	<input type="radio"/> Mjög slæmur <input type="radio"/> Slæmur <input type="radio"/> Ágætur <input type="radio"/> Góður <input type="radio"/> Mjög góður	<input type="radio"/> Mjög slæmur <input type="radio"/> Slæmur <input type="radio"/> Ágætur <input type="radio"/> Góður <input type="radio"/> Mjög góður	<input type="radio"/> Mjög slæmur <input type="radio"/> Slæmur <input type="radio"/> Ágætur <input type="radio"/> Góður <input type="radio"/> Mjög góður	<input type="radio"/> Mjög slæmur <input type="radio"/> Slæmur <input type="radio"/> Ágætur <input type="radio"/> Góður <input type="radio"/> Mjög góður	<input type="radio"/> Mjög slæmur <input type="radio"/> Slæmur <input type="radio"/> Ágætur <input type="radio"/> Góður <input type="radio"/> Mjög góður	<input type="radio"/> Mjög slæmur <input type="radio"/> Slæmur <input type="radio"/> Ágætur <input type="radio"/> Góður <input type="radio"/> Mjög góður	<input type="radio"/> Mjög slæmur <input type="radio"/> Slæmur <input type="radio"/> Ágætur <input type="radio"/> Góður <input type="radio"/> Mjög góður	
<b>Sp.9</b>	Skráðu allt sem truflaði svefninn.								

<b>SVEFN TÖLUR</b>	<b>1</b> Svefnluggi:	<b>3</b> Tími sofandi:	<b>4</b> Svefngæði:
	<b>2</b> Tími vakandi:		%

Útreikningur í lok vikunnar  
Auðveldur útreikningur á  
sofduvel.is



# Svefn dagbók



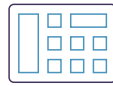
Það er nóg að áætla, það þarf ekki nákvæmar tímasetningar.

**SVEFN  
ÁÆTLUN**

Háttatími kl:

Fer á fætur kl:

DAGUR										
DAGS.										
<b>Sp.1</b>	Klukkan hvað fórstu upp í rúm?									
<b>Sp.2</b>	Klukkan hvað reyndirðu að fara að sofa?									
<b>Sp.3</b>	Hvað varstu lengi að sofa?									
<b>Sp.4</b>	Hve oft vaknaðirðu um nóttina (telur ekki með þegar þú vaknaðir um morguninn til að fara á fætur)?									
<b>Sp.5</b>	Á heildina litið, hvað varstu lengi vakandi saman- lagt?									
<b>Sp.6</b>	Hvenær vaknaðirðu síðast (um morguninn)?									
<b>Sp.7</b>	Klukkan hvað fórstu fram úr fyrir daginn?									
<b>Sp.8</b>	Hvernig myndirðu meta gæði svefn- sins?	<input type="radio"/> Mjög slæmur <input type="radio"/> Slæmur <input type="radio"/> Ágætur <input type="radio"/> Góður <input type="radio"/> Mjög góður	<input type="radio"/> Mjög slæmur <input type="radio"/> Slæmur <input type="radio"/> Ágætur <input type="radio"/> Góður <input type="radio"/> Mjög góður	<input type="radio"/> Mjög slæmur <input type="radio"/> Slæmur <input type="radio"/> Ágætur <input type="radio"/> Góður <input type="radio"/> Mjög góður	<input type="radio"/> Mjög slæmur <input type="radio"/> Slæmur <input type="radio"/> Ágætur <input type="radio"/> Góður <input type="radio"/> Mjög góður	<input type="radio"/> Mjög slæmur <input type="radio"/> Slæmur <input type="radio"/> Ágætur <input type="radio"/> Góður <input type="radio"/> Mjög góður				
<b>Sp.9</b>	Skráðu allt sem truflaði svefninn.									



**Útreikningur í lok vikunnar**

Auðveldur útreikningur á  
sofduvel.is

**SVEFN  
TÖLUR**

**1** Svefnluggi:

**2** Tími vakandi:

**3** Tími sofandi:

**4** Svefn gæði:

%



# Svefnskrá

## Vikuleg svefnáætlun og svefntölur

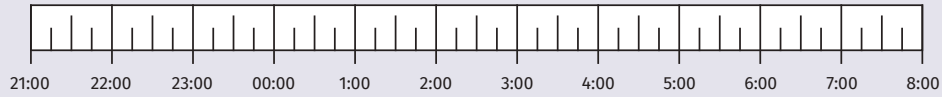
Reiknaðu út og skráðu svefntölurnar vikulega. Sjáðu svefnmynstrið breytast á meðan þú ert í HAM-S.

### VIKULEG SVEFNÁÆTLUN

### LÁRÉTT KLUKKA

### LOK-VIKU SVEFNTÖLUR

Háttatími \_\_\_\_ : \_\_\_\_



Fer á fætur \_\_\_\_ : \_\_\_\_

Svefnluggi \_\_\_\_\_

Tími sofandi \_\_\_\_\_

Tími vakandi \_\_\_\_\_

Svefngæði \_\_\_\_\_ %

Háttatími \_\_\_\_ : \_\_\_\_



Fer á fætur \_\_\_\_ : \_\_\_\_

Svefnluggi \_\_\_\_\_

Tími sofandi \_\_\_\_\_

Tími vakandi \_\_\_\_\_

Svefngæði \_\_\_\_\_ %

Háttatími \_\_\_\_ : \_\_\_\_



Fer á fætur \_\_\_\_ : \_\_\_\_

Svefnluggi \_\_\_\_\_

Tími sofandi \_\_\_\_\_

Tími vakandi \_\_\_\_\_

Svefngæði \_\_\_\_\_ %

Háttatími \_\_\_\_ : \_\_\_\_



Fer á fætur \_\_\_\_ : \_\_\_\_

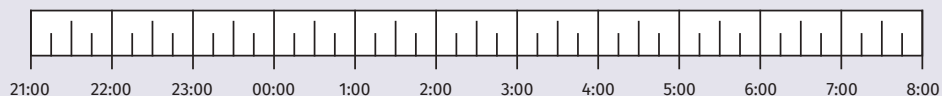
Svefnluggi \_\_\_\_\_

Tími sofandi \_\_\_\_\_

Tími vakandi \_\_\_\_\_

Svefngæði \_\_\_\_\_ %

Háttatími \_\_\_\_ : \_\_\_\_



Fer á fætur \_\_\_\_ : \_\_\_\_

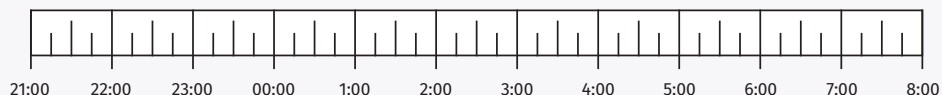
Svefnluggi \_\_\_\_\_

Tími sofandi \_\_\_\_\_

Tími vakandi \_\_\_\_\_

Svefngæði \_\_\_\_\_ %

Háttatími \_\_\_\_ : \_\_\_\_



Fer á fætur \_\_\_\_ : \_\_\_\_

Svefnluggi \_\_\_\_\_

Tími sofandi \_\_\_\_\_

Tími vakandi \_\_\_\_\_

Svefngæði \_\_\_\_\_ %

Sjá **bls. 6 og 7**. Þar eru leiðbeiningar um hvernig á að fylla út svefndagbók. Á **bls. 11** má finna leiðbeiningar um breytingar á svefnáætlun þegar verið er að takmarka tíma-í-rúminu.

# Sofduvel

sofduvel.is

Endurheimtu gæðasvefn með HAM-S



Íslensk þýðing á kanadískri útgáfu bæklingins 12.2024 með leyfi höfunda

