



NORSK FORENING FOR  
KOGNITIV TERAPI®

# Negative antakelser om søvn

Dysfunctional beliefs and attitudes about sleep (DBAS-16)

## Dysfunctional beliefs and attitudes about sleep (DBAS-16)

Nedenfor gis flere påstander som reflekterer folks tro og holdninger om søvn. Vennligst angi i hvilken grad du personlig er enig eller uenig i disse påstandene. Det finnes ikke noe rett eller galt svar. Sett en ring rundt "tallet" du synes passer med din personlige mening.

Veldig uenig

Veldig enig

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. Jeg trenger 8 timer med søvn for å føle meg uthvilt og fungere bra om dagen.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Hvis jeg ikke får tilstrekkelig med søvn om natten, trenger jeg å ta igjen det tapte i form av høneblunder på dagtid eller ved å sove lenger neste natt.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Jeg er bekymret for at langvarige søvnproblemer vil ha alvorlige konsekvenser for den fysiske helsen min.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Jeg er redd for at jeg skal miste kontrollen over mine evner til å sove.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Jeg vet at en natt med dårlig søvn vil påvirke mine daglige gjøremål neste dag.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. For å være våken og fungere bra om dagen, er jeg bedre tjent med å ta en sovetablett enn å ha en natt med dårlig søvn.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Når jeg er irritabel, deprimeret eller engstelig om dagen, skyldes det i hovedsak at jeg har sovet dårlig natten før.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Når jeg sover dårlig en natt, vet jeg at det vil forstyrre søvnmønsteret hele neste uke.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Uten en natt med god søvn, kan jeg nesten ikke fungere neste dag.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10. Jeg kan aldri forutsi om jeg vil få en god eller dårlig natt med søvn.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11. Jeg har liten mulighet til å håndtere de negative konsekvensene av forstyrret søvn.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12. Når jeg er trett, mangler energi, eller bare fungerer dårlig om dagen, skyldes det generelt sett at jeg ikke sov godt natten før.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13. Jeg tror at søvnproblemer i hovedsak er et resultat av kjemisk ubalanse i hjernen.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

14. Jeg føler at søvnproblemer ødelegger min mulighet til å nyte livet og hindrer meg fra å gjøre det jeg vil.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

15. Medisiner er sannsynligvis den eneste løsningen på søvnløshet.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

16. Jeg unngår og avlyser forpliktelser (sosialt, familiært, yrkesmessig) etter en natt med dårlig søvn.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10