

## Analys: Hur uppstod dina sömnproblem?

1. När började din sömn försämrans?
2. Vad hängde det ihop med?
3. Hur har utvecklingen varit sedan dess fram till idag?
4. Vilka följder har sömnproblemen inneburit?
5. Hur har du försökt hantera situationen?
6. Vad har du för känsla för sömnen idag, har känslan förändrats under tiden, på vilket sätt i så fall?
7. Har du haft bättre och sämre perioder? Vad hänger det i så fall ihop med?