

SIKKERHEDSADFÆRD

Søvnproblemer

	Forventet angst hvis du IKKE måtte anvende denne adfærd (0-10)
Om natten:	
<input type="checkbox"/> Du går tidligt i seng	
<input type="checkbox"/> Du har bestemte sengetidsrutiner som du sjældent afviger fra	
<input type="checkbox"/> Du er vagtsom over for kropslige tegn på, at du måske ikke vil kunne sove (fx at dit hjerte banker hurtigere / at du er anspændt i kroppen)	
<input type="checkbox"/> Du er vagtsom over for andre ting, der evt. ville kunne true din søvn	
<input type="checkbox"/> Du tæller (el. lign.) for at falde i søvn	
<input type="checkbox"/> Du ligger så stille som overhovedet muligt	
<input type="checkbox"/> Du gentager instruktioner til dig selv (fx "Hold op med at bekymre dig")	
<input type="checkbox"/> Du prøver at distrahere dig fra katastrofetanker	
<input type="checkbox"/> Du prøver at kontrollere/stoppe tankerne	
<input type="checkbox"/> Du tjekker uret for at se hvad klokken er blevet	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
Om dagen:	
<input type="checkbox"/> Du er vagtsom over for tegn på at evt. træthed måske kan ødelægge din dag/produktivitet (Fokuserer fx på at dine øjne svier, dit hoved føles tungt, eller at dine muskler er ømme, at din krop føles træt)	
<input type="checkbox"/> Du aflyser aftaler	
<input type="checkbox"/> Du reducerer dine forpligtelser	
<input type="checkbox"/> Du gør ting langsomt i løbet af dagen	
<input type="checkbox"/> Du drikker kaffe for at holde dig vågen i løbet af dagen	
<input type="checkbox"/> Du sover middagslur	
<input type="checkbox"/> Du undgår andre mennesker	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	