

Hvordan finne ditt nye søvnvindu?

Et søvnvindu er tiden på natten du tillater deg selv å være i sengen for å sove, under søvnrestriksjon.

Steg 1: Fyll ut søvndagbok i minimum en uke

Steg 2: Få en oversikt over mengden søvn du får i deg i løpet av uken. Eksempelvis:

Mandag: 6 timer og 50 minutt

Tirsdag: 7 timer og 45 minutt

Onsdag: 5 timer og 30 minutt

Torsdag: 4 timer og 45 minutt

Fredag: 9 timer og 15 minutt

Lørdag 7 timer og 30 minutt

Søndag 8 timer og 10 minutt

Steg 3: Summer opp søvntiden din i løpet av uken.

$6+7+5+4+9+7+8 = 46$ timer

$50 + 45 + 30 + 45 + 15 + 30 + 10 = 225$ minutt (eller 3 timer 45 minutt)

Lagt sammen: 49 timer og 45 minutt

Steg 4: Finn gjennomsnittet fra forrige uke ved å dele timer og minutt på 7

$49 \text{ timer} / 7 = 7$ timer

$45 \text{ minutt} / 7 \approx 6$ minutt

Steg 5: Rund opp eller ned til nærmeste kvarter

Nytt søvnvindu: 7 timer og 0 minutt

Gjennom søvnrestriksjonen skal du justere dette søvnvindu gradvis oppover, med et kvarter tidligere leggetidspunkt hver uke, dersom du klarer å holde søvneffektivitet på 85 % eller mer.