



WORKSHOP
SÖMN

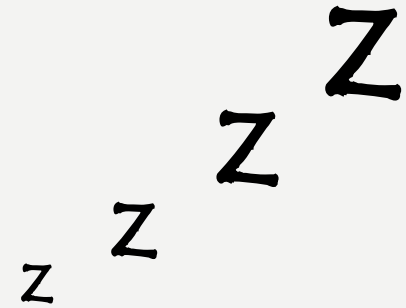
SMÄRTREHAB VÄSTMANLAND
2021-03-10

- Namn
- Hur fungerar din sömn nu?
- Vad önskar du hjälp med vad gäller sömn?
- Vad känner du till om sömn och behandling av sömnproblem?

SÖMNLÖSHET

ENLIGT DSM-5

- A: Otillfredsställelse med sömnens längd eller kvalitet vilket visar sig som:
- Svårt att somna, svårt att förbli sovande (t.ex. täta uppvaknanden eller svårt att somna om efter att ha vaknat upp), vaknar tidigt på morgonen och kan inte somna om.
- B: Orsakar kliniskt signifikant lidande eller försämrad funktion socialt, arbete, skola
- C: Sömnsvårigheter inträffar minst 3 nätter i veckan
- D: Sömnsvårigheterna inträffar trots adekvata möjligheter att sova
- F: Sömnsvårigheterna förklaras inte bättre av annan störning (t.ex. narkolepsi, sömnapné, restless legs)
- G: Sömnsvårigheterna orsakas inte av någon substans
- H: Samtidigt förekommande psykiatriska och medicinska tillstånd ger inte någon adekvat förklaring till sömnstörningen.



SÖMNBRIST

- Motoriska och kognitiva svårigheter samt humörpåverkan
- Övervikt, hjärt-kärlsjukdom, smärta vid kronisk sömnrestriktion
- Sömlöshet – minst 6% av befolkningen (punktprevalens)
- 75% kliniskt signifikant förbättring av KBT vid sömlöshet (insomni)

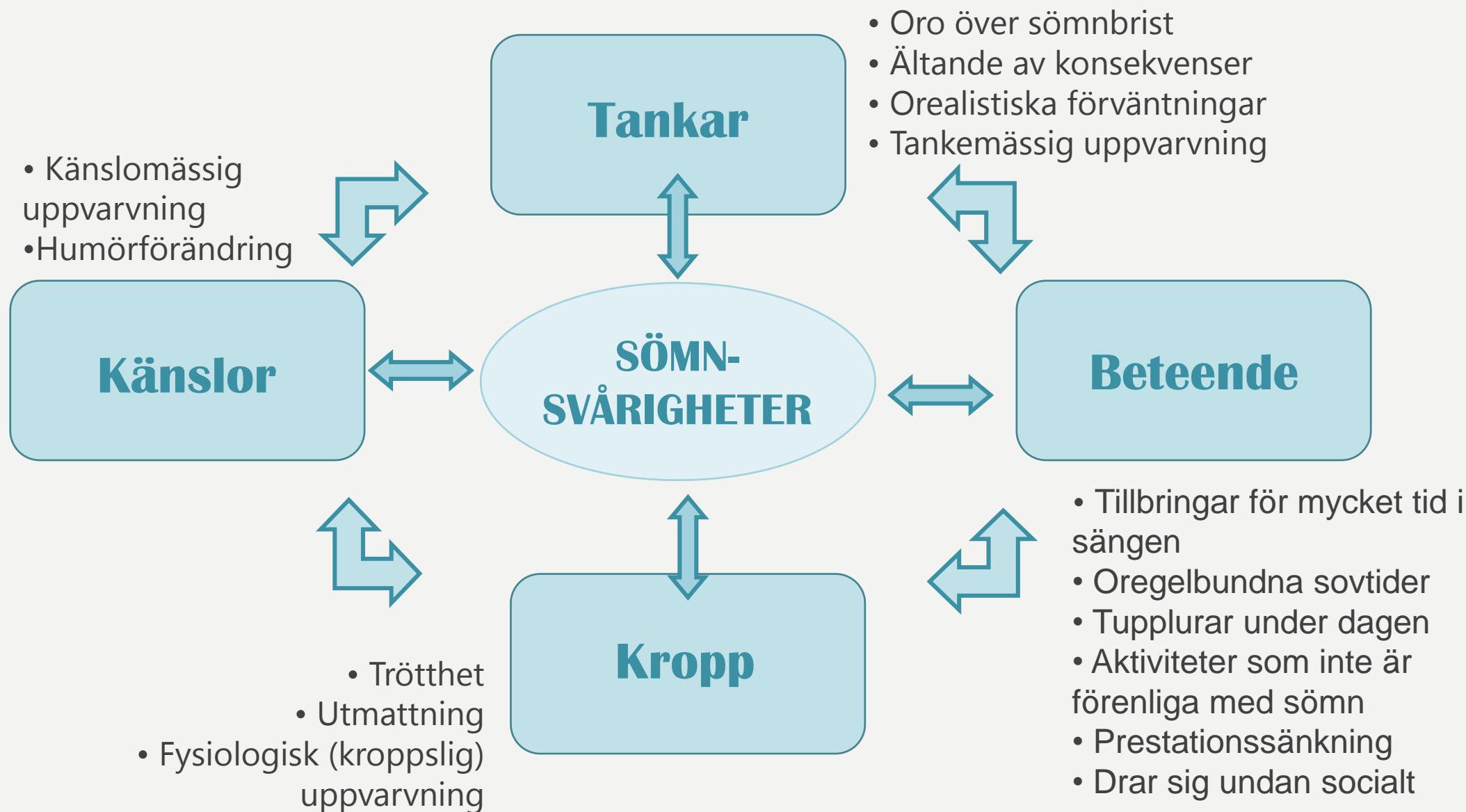
SÖMNENS BIOLOGI OCH FUNKTION

- Olika sömnfaser, t.ex. djupsömn och REM-sömn.
- Normalt att vakna 5-15 ggr/natt
- Fysisk och mental återhämtning.
- Kroppen tar igen förlorad sömn följande natt genom ökad djupsömn och mindre REM-sömn, dvs. man sover effektivare – bättre sömnkvalitet.
- Hur mycket sömn man behöver skiljer sig mellan personer. 20% behöver mindre än sex timmars sömn/natt.

SÖMNKVALITET PÅVERKAS AV

- Ålder
- Medicinska tillstånd
- Depression
- Mediciner
- Motion
- Diet
- Ta tupplurar under dagen
- Tillbringa mycket tid i sängen utan att sova
- Använda säng eller sovrum för andra aktiviteter än sömn (t.ex. vila, se på TV, läsa, äta)

KBT-MODELL FÖR SÖMNSVÅRIGHETER



BEHANDLING AV SÖMNPROBLEM

- Sömnrestriktion
- Stimuluskontroll
- Visualisering som avslappningsteknik
- Strategier för att hantera stressrelaterade tankar och känslor vid sänggåendet
- Sömnhygien: livsstilsfaktorer och sömn

SÖMNHYGIEN



Livsstilsfaktorer och sömn –
egna exempel?



Vad provat som
fungerar?

FORTS. SÖMNHYGIEN

- Kaffe, te, coca-cola – inte senare än 5 timmar före sänggående
- Använd inte nikotin senare än 2 timmar före sänggående
- Drick inte alkohol senare än 5 timmar före sänggående
- Ha inte för varmt eller kallt i sovrummet (17-20 grader)
- Se till att det är mörkt när du ska sova
- Ha ljust omkring dig på dagen
- Ägna dig inte åt fysiskt krävande aktiviteter senare än 2-3 timmar innan du lägger dig

FORTS. SÖMNHYGIEN

- Ägna dig inte åt mentalt krävande aktiviteter (lösa problem, arbeta, planera) senare än 1-2 timmar innan du lägger dig
- Skaffa dig en kvällsrutin
- Ät inte kraftiga måltider innan du ska sova
- Gå inte och lägg dig hungrig
- Ät inget och drick bara vatten om du vaknar under natten
- Använd väckarklocka du litar på

SÖMN- RESTRIKTION

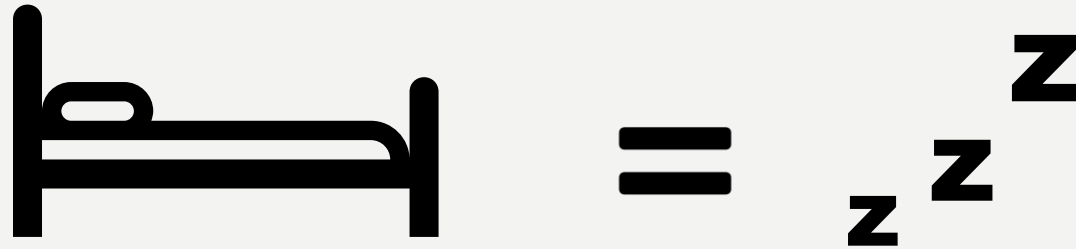
- Ger bättre sömnkvalitet, dvs. en djupare sömn som gör dig mer utvilad.
- Metoden verkar genom att du i början utsätter din kropp för sömndeprivering, dvs. bygger upp ett sömntryck som leder till att du somnar snabbare, vaknar färre gånger och tillbringar större del av tiden i djupsömn.
- Fungerar bara om du faktiskt tillämpar det kontinuerligt.

FORTS. SÖMN- RESTRIKTION

- Räkna ut den genomsnittliga sömneffektiviteten för veckan (sovtid/tid i sängen)
- Minska tiden i sängen till värdet på sömnfönstret (= tid du faktiskt sovit).
- Stig alltid upp vid samma tid
- Låt inte sömnfönstret vara mindre än fem och en halv timme.
- Troligen låg sömneffektivitet inledningsvis - sömnbrist
- Öka sömnfönstret med 15 minuter/vecka tills sömneffektiviteten är ca 85%.

STIMULUSKONTROLL

– SYFTAR TILL ATT STÄRKA ASSOCIATIONEN
MELLAN SÄNG OCH SOVANDE



STIMULUSKONTROLL

- HUR?

- Ofta är säng, sovrum och den tid på kvällen man går och lägger sig betingade till uppvarvning.
- Använd inte säng eller sovrum till andra aktiviteter än sömn och sex.
- Ha sömnförberedande rutiner – egna exempel (bad, lägga fram kläder, avslappningsteknik, varm mjölk, läsa, rogivande aktivitet)? Vad gör du?
- Gå endast till sängs när du är sömning.
- Stig upp ur sängen om du inte somnat inom ca 20 minuter
- Upprepa tills du somnar i sängen inom ca 20 minuter
- Om du börjar oroa dig, fundera eller planera i sängen, kliv upp och gå till ett annat rum
- Stig upp samma tid varje morgon.
- Bestäm när du tidigast får lägga dig.
- Titta inte på klockan.
- Sov inte på dagen. (Vissa tidpunkter under dagen kan ha betingats till sömn.)

STRESSRELATERADE TANKAR OCH KÄNSLOR VID SÄNGGÅENDET

- Vilka är de stressande tankar och känslor som håller dig vaken på natten?
- Oro kopplat till sömn





AVSLAPPNING

- Visualiseringstekniker
- Avslappning, mindfulness
- Under dagen/innan sänggående/i sängen vid insomning och uppvaknanden för att minska stressnivån



VISUALISERINGSÖVNING

VAD TAR JAG MED MIG?

- Vad var viktigast för mig?
- Vad är jag beredd att prova hemma?