KBT-program vid insomni

# Introduktion

Välkommen till programmet för insomni! Det här programmet riktar sig till dig som har sömnbesvär. När besvären är tillräckligt omfattande så heter diagnosen insomni. Insomni karaktäriseras av:

* Svårigheter att somna och/eller vaknar ofta och/eller vaknar för tidigt på morgonen.
* Man fungerar sämre under dagen och upplever till exempel trötthet, energilöshet, känslomässig obalans eller koncentrationssvårigheter.
* Man har sömnproblem minst tre nätter per vecka i genomsnitt.
* Man har haft de här problemen i minst tre månader.

### Behandlingsmetod

Programmet bygger på KBT (kognitiv beteendeterapi), vilket är den behandling som Socialstyrelsen i första hand rekommenderar vid insomni. I behandlingen kommer du att få lära dig mer om insomni, kartlägga din egen problematik och arbeta med övningar som är vetenskapligt testade och bevisat effektiva för individer med sömnproblem.

### Regelbundet arbete i flera månader

För att behandlingen ska ge effekt krävs ett aktivt deltagande från dig som patient. Det innebär att du så gott som dagligen behöver avsätta tid för att läsa och arbeta med hemuppgifter. Under behandlingen har du videobesök med din behandlare. Under besöken får du bland annat hjälp med att problemlösa och att individanpassa programmet. Behandlingen pågår oftast i 2-3 månader och antalet sessioner kan variera. I början träffas man oftast 1 gång/vecka, för att sedan, utifrån behov, glesa ut stödet. Observera att du inte ska skicka in skriftliga svar till din behandlare. Uppföljning sker istället muntligt under videobesöken.

### Beteendeförändring är nödvändigt

Det viktigaste för en god behandlingseffekt är ditt eget arbete med att förändra beteenden. Både textmaterialet och videobesöken syftar i första hand till att hjälpa dig i arbetet med beteendeförändring. Först behöver du identifiera vilka beteenden som behöver förändras. Därefter behöver nya vanor och rutiner etableras. Om tajmingen inte upplevs vara den bästa just nu kan det vara klokt att istället påbörja programmet vid ett senare tillfälle när du har bättre förutsättningar att engagera dig i behandlingen.

### Om du får självmordstankar

Om du får tankar på att skada dig själv eller begå självmord rekommenderas du ta kontakt med din vårdcentral eller psykiatrimottagning. När vårdcentralen/psykiatrin är stängd kan du kontakta en jourmottagning eller en psykiatrisk akutmottagning. Besök [1177.se](https://www.1177.se/) eller ring eller 1177 om du inte vet vart du ska vända dig. Om du inte omedelbart får hjälp - kontakta [mind.se](https://mind.se/) där du antingen kan chatta dygnet runt eller ring Självmordslinjen på telefon 90 101. Ring 112 ifall situationen blir akut.

Eftersom det kan dröja innan din behandlare läser chattmeddelanden är det viktigt att inte be om akut stöd och hjälp via chattfunktionen. Det är däremot viktigt att du berättar om ditt försämrade mående för din behandlare vid ditt nästa besök.

### Moduler

Behandlingen består av 7 moduler. Modulerna ska genomföras i angiven ordning om inte behandlaren råder dig att göra på annat vis. Det är viktigt att du läser all text i programmet även om det inte är säkert att du behöver arbeta lika mycket med alla övningar eller moduler. Fråga din behandlare ifall du blir osäker.

1. Om sömn, insomni och KBT
2. Basala sömnstrategier
3. Insomningstekniker
4. Sömnmyter och orostid
5. Stimuluskontroll
6. Sömnrestriktion
7. Vidmakthållandeplan

Kvalitetsregister

Behandlingsprogram för patienter ska vara effektiva och av hög kvalitet. För att lyckas med detta rapporteras behandlingsresultat (avidentifierat) till kvalitetsregistret SibeR (svenska internetbehandlingsregistret). Registret är till hjälp vid utveckling och förbättring av program och verksamheter. Om du inte vill att ditt behandlingsresultat registreras, vänligen prata med din behandlare. Läs mer på:<https://siber.registercentrum.se/for-patienter/laettlaest-information-om-registrering-i-siber/p/HJWwxJX1Q>.

# Modul 1 Om sömn och insomni

I den första modulen får du lära dig mer om sömn, insomni och sömnbehandling.

## Om sömnbesvär och insomni

### Vanligt med sömnbesvär

Det är vanligt med sömnbesvär. Ungefär 40 % av den vuxna befolkningen i Sverige uppgav år 2022 sig ha sömnbesvär i Folkhälsomyndighetens folkhälsoenkät. Kvinnor drabbas i en högre utsträckning av sömnbesvär. För både kvinnor och män ökar sömnbesvär med åldern, men oftast är det inget att oroa sig för. Det är inte farligt att då och då ha en natt med för lite sömn. Men om du sover dåligt under en längre tid och börjar fungera sämre i vardagen kan professionell hjälp vara nödvändigt.

### Insomni

Diagnosen insomni innebär allvarliga sömnbesvär. Nära en miljon svenskar lider av tillståndet. Insomni innebär att man har svårt att sova och finns i tre varianter:

* Svårigheter med att somna på kvällen.
* Vaknar under natten och får en upphackad sömn.
* Vaknar för tidigt på morgonen och kan inte somna om.

Det är vanligt med en blandning av de här tre varianterna. För diagnosen insomni behöver problemen pågått i minst tre månader och man behöver ha besvär under tre eller fler nätter per vecka. För diagnos krävs också att besvären är så pass stora att man får en funktionsnedsättning under dagen till följd av sömnsvårigheterna.

## Om sömn

### Hur mycket behöver vi sova?

En vanlig myt är att vi alla behöver 8 timmar sömn för att må bra. Men hur mycket vi behöver sova varierar med individens behov och ålder. De flesta vuxna behöver sova mellan 6-8 timmar per natt. Ett litet fåtal klarar sig bra på 4-5 timmar och några behöver 9-10 timmar. Ungdomar behöver ofta sova mer än vuxna, cirka 9-10 timmar per natt. Det beror bland annat på att hjärnan fortfarande utvecklas mycket.

### Du får din djupsömn!

Det finns olika typer av sömn. Djupsömn är den typ av sömn som innebär allra mest återhämtning. Djupsömn kommer framförallt i början av natten. Det betyder att även om du bara har sovit 3-4 timmar så har du faktiskt fått större delen av den viktigaste sömntypen, alltså djupsömnen. Vid flera dagars sömnproblem kommer kroppen dessutom att försätta dig i djupsömn snabbare än vanligt, för att kompensera för sömnbrist.

Många underskattar både sömnkvaliteten och antalet timmar man har sovit. Ofta är sömnen bättre än vad man tror. Att vara trött på morgonen behöver inte betyda att man har sovit dåligt. För många kan det ta en längre stund att vakna till ordentligt. Bedöm i första hand nattsömnen utifrån hur du mår senare under dagen.

### Vad styr sömnen?

Det finns tre faktorer som styr sömnen och avgör hur vi sover.

* Dygnsrytmen
* Vakenhetens längd (sömntryck)
* Stress och aktiveringsnivå

Alla metoder i det här programmet påverkar en eller flera av dessa faktorer.

## **Dygnsrytm: vår inre “biologiska” klocka.** Dygnsrytm är som en inbyggd “biologisk” klocka i kroppen. Klockan styr när du är pigg och vaken, och när du känner dig sömnig och vill sova. Den påverkar när du sover, äter och är mest aktiv. Tänk på det som ett slags naturligt schema för kroppen som håller sig ungefär i takt med dagen och natten. Klockan gör att vi är naturligt inställda på att vara vakna under dagen och att sova på natten.

Det finns flera sätt att påverka dygnsrytmen, till exempel med ljus, fysisk aktivitet och regelbundna sovtider.

**Vakenhetens längd påverkar vårt sömntryck.** Vårt sömnbehov byggs upp av vakenhet. Ju fler timmar vi är vakna desto mer ökar sömntrycket. För att somna behöver vi ofta vara vakna i 16-17 timmar för att skapa ett tillräckligt stort "sömntryck". Om man tar en tupplur eller tar en sovmorgon så minskar sömntrycket inför natten.

För att inte störa sömntrycket ska du gå upp samma tid varje morgon och undvika tupplurar.

**Stress i form av mental eller kroppslig aktivering.** Stress kan försvåra eller till och med förhindra insomning. För att somna behöver vi vara både kroppsligt och mentalt avspända. Ett allt för sent träningspass kan göra att vår fysiska aktiveringsnivå är för hög för att vi ska somna. Oro eller problemlösning kan också försvåra insomning eftersom detta också innebär en förhöjd stressnivå.

För att påverka vår aktiveringsnivå är det viktigt att man inte ligger och oroar sig i sängen. Det finns olika avslappningstekniker som kan hjälpa för att komma ner i varv.

## Behandlingsupplägg

Behandlingen består av många olika sömnstrategier. För enkelhetens skull delas de upp i några kategorier:

* **Basala sömnstrategier**. Saker du kan göra vid uppstigning, under dagen och på kvällen för att påverka sömnen. Detta är grundläggande strategier som utgör basen för god sömn.
* **Avslappningstekniker**. Tekniker för att öka graden av avslappning, vilket underlättar insomning.
* **Stimuluskontroll**. En metod som syftar till att stärka kopplingen mellan sängen och sömn.
* **Sömnrestriktion**. En krävande men väldigt effektiv metod vid insomni.

För dig med lindrigare sömnbesvär kan de basala sömnstrategierna och avslappningstekniker ibland vara tillräckligt. Men vid långvarig insomni behöver man arbeta med stimuluskontroll och sömnrestriktion. Då sömnrestriktion är en väldigt krävande metod har denna lagts sist i programmet.

## Sammanfattning och hemuppgifter

#### Sammanfattning

* **Sömnbesvär är vanligt.** Nästan var tionde svensk har allvarliga sömnbesvär (insomni).
* **Insomni finns i tre varianter:** svårt att somna på kvällen, mycket vakentid under natten eller för tidigt uppvaknande. Det är vanligt med en blandning av de här tre varianterna.
* **Du får din djupsömn.** Djupsömn är den typ av sömnfas som innebär allra mest återhämtning. Djupsömnen kommer framförallt i början av natten.
* **Faktorer som styr sömnen.** Det finns tre faktorer som styr sömnen: dygnsrytm, sömntrycket samt nivån av avslappning. Alla metoder (sömnstrategier) i behandlingen påverkar en eller flera av dessa faktorer.
* **Olika metoder.** För lindrigare sömnbesvär kan mindre krävande metoder vara tillräckligt. Men vid insomni krävs ofta mer krävande metoder, som stimuluskontroll och sömnrestriktion.

#### Hemuppgifter

Reflektera över och besvara frågorna nedan. Kom ihåg att du inte behöver skicka in svar på övningar eller frågor till din behandlare.

1. Hur mycket eller lite besväras du av svårigheter med att somna på kvällen?
2. Hur mycket eller lite besväras du av att vakna under natten och att sömnen blir upphackad?
3. Hur mycket eller lite besväras du av att vakna tidigt på morgonen och inte somna om?
4. Skulle du beskriva dig själv som en blandning av de tre varianterna av insomni eller tycker du att dina sömnbesvär huvudsakligen handlar om ett av dessa problemområden?

# Modul 2 Basala sömnstrategier

I denna modul presenteras de grundläggande strategierna som rekommenderas vid sömnsvårigheter. Du kommer även få planera för hur du ska arbeta med dessa strategier framöver.

## Basala sömnstrategier

Basala sömnstrategier kallas de grundläggande strategier som utgör basen för en god sömn. Det är till stor del beteenden du kan göra under morgon, dag och kväll för att påverka sömnen. Strategierna syftar till att:

* Skapa goda förutsättningar för en regelbunden dygnsrytm.
* Vara mentalt och kroppsligt avslappnad när man lägger sig.
* Göra sängen till en plats som är förknippad med lugn och ro.

### Daglig fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet hjälper kroppen att sova bättre. Allra helst fysisk träning i form av pulshöjande aktiviteter eller muskelstärkande träning. Men även vardagsmotion har en positiv effekt på sömnen, till exempel raska promenader, cykelpendling eller trädgårdsarbete. Är man väldigt fysiskt inaktiv kan en liten förändring göra stor skillnad.

Notera dock att intensiv träning timmarna innan läggdags kan försvåra insomningen.

### Ljust på dagen och mörkt på kvällen

Ljus och mörker påverkar hormonet melatonin. När du är utomhus i dagsljus minskar melatoninnivån vilket bidrar till vakenhet. I mörker ökar melatoninnivån vilket bidrar till att du känner dig sömnig. Se därför till att få mycket ljus under dagtid och övergå till dämpad belysning kvällstid. Optimalt är att få mycket dagsljus tidigt på morgonen, eftersom det hjälper kroppen att ställa in dygnsrytmen. Ju tidigare du får dagsljus genom att vara utomhus, desto bättre.

### Gå upp samma tid varje dag

En regelbunden dygnsrytm är viktigt för att förbättra sömnproblem och att undvika framtida besvär. Att gå upp samma tid varje dag är ett centralt beteende för att skapa en regelbunden dygnsrytm och inte störa sömntrycket. Målsättningen bör vara att du går upp samma tid även på helgen.

### Undvik tupplurar

Har man sömnproblem bör man vara mycket försiktig med tupplurar. När man sover under dagen så tillfredsställs sömnbehovet till en viss del. Det gör att sömntrycket, som byggs upp när vi är vakna, inte är tillräckligt starkt på kvällen för att man ska somna. Under behandlingen bör du helt undvika tupplurar till en början.

Om du ändå måste ta en tupplur så ta den så tidigt som möjligt på dagen och håll den mycket kort: inte senare än klockan 15 och max 20 minuter.

### Nedvarvning innan läggdags

Försök att varva ner med lugna aktiviteter timmarna innan det är dags att sova. Var uppmärksam på din användning av digitala skärmar och hur det kan påverka din aktivitetsgrad. Det finns mycket i mobilen eller på datorn som kan väcka starka känslor och ha en uppvarvande effekt. Börja varva ner och minska belysning/aktiviteter senast 30-60 minuter innan läggdags.

### Använd enbart sängen för sömn

Om du använder sängen för andra aktiviteter än sömn finns det en risk att sängen blir förknippad med vakenhet och aktivitet snarare än med vila och sömn. Vid insomni är det viktigt att stärka kopplingen mellan sängen och sömn. För att lyckas med detta bör sängen helt enkelt inte användas till något annat än just sömn (och sex). Om du vill läsa en bok eller göra en annan lugn aktivitet innan sänggående ska du göra det någon annanstans än i sängen.

### Gå och lägg dig när du är sömnig

Ett vanligt beteende vid sömnproblem är att man går och lägger sig för tidigt för att “kompensera” för tidigare nätters sömnbrist. Detta innebär att man tillbringar mycket tid i sängen. Det leder till mer vakentid i sängen och mer tid för oro. När vi börjar förknippa sängen med oro och vakenhet ökar risken för att vi ska befästa sömnproblemen då kroppen får svårt att slappna av. Instruktionen vid sömnbehandling är att man ska gå och lägga sig först då man känner sömnig. Dessutom “kompenserar” kroppen på egen hand vid sömnbrist, genom att öka mängden djupsömn kommande natt.

### Stig upp när du inte kan somna

Om du inte somnar inom 20-30 minuter är det ofta bättre att gå upp, gå till ett annat rum och att göra något stillsamt. Till exempel läsa, lyssna på något eller göra en avslappningsövning. Detta gäller också om du vaknar upp under natten och ligger vaken en längre stund. Generellt är det bra att inte gå tillbaka till sängen och lägga sig förrän man känner sig sömnig.

### Ingen oro eller problemlösning i sängen

Oro eller problemlösning leder både till en mental och fysisk aktivering. Det blir som ett lättare stresspåslag vilket gör det svårare att somna. Om du oroar dig mycket eller har svårt att släppa vissa problem så är det bättre att du lägger tid på detta tidigare under dagen eller kvällen. Om du delar säng med någon kan ni dessutom behöva komma överens om vissa att diskussioner behöver tas på en annan tid och plats. I sovrummet ska det vara lugn och ro.

### Förbättra sovrumsmiljön

Se till att det är mörkt, svalt och tyst i sovrummet. Använd öronproppar eller sovmask om du störs av ljud eller ljus. Det räcker med att en ganska liten mängd solljus letar sig in i rummet på morgonen för att man ska vakna för tidigt.

Om en snarkande partner är en stor orsak till dina sömnproblem bör du överväga separata sovrum, såvida det inte räcker med öronproppar.

### Var försiktig med koffein

Koffein gör det svårare att somna och att bibehålla sömn. Koffein finns i kaffe men också i energidrycker, te och i vissa läskedrycker (till exempel cola). Halveringstiden för koffein varierar från person till person och är mellan ungefär 3-7 timmar. Det betyder att för vissa personer är hälften av koffeinet fortfarande kvar efter 7 timmar. En stor kopp kaffe sent på dagen kan alltså för vissa personer innebära en relativt hög nivå av koffein i samband med sänggående. För att vara på den säkra sidan bör merparten av ditt koffeinintag ske tidigt på dagen.

### Undvik alkohol

Alkohol försämrar sömnkvaliteten och hindrar kroppen att försättas i djupsömn. Minska eller pausa alkoholkonsumtionen helt för att se hur din sömnkvalitet påverkas.

### Regelbunden kvällsrutin

För vissa personer kan det vara hjälpsamt att skapa en regelbunden kvällsrutin. Det kan bidra till att skapa förutsägbarhet och trygghet, vilket kan underlätta avkoppling och insomning. Överväg därför att skapa en regelbunden kvällsrutin.

Exempel: Timmen innan du lägger dig så släcker du ner i hemmet, tar bort skärmar och stänger av TV:n. Kanske tar du en varm dusch eller ett bad, lägger fram kläder för morgondagen, läser en bok eller löser korsord.

#### Övning: Basala sömnstrategier

Använder du redan vissa av sömnstrategierna som beskrivs ovan? Jättebra, fortsätt med det! Men från och med nu ska du även börja tillämpa de strategier du inte använder.

Skriv ner i vilken utsträckning du följer varje sömnstrategi i tabellen nedan.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Sömnstrategi** | **Följer till stor del** | **Följer till viss del** | **Följer inte alls** |
| Daglig fysisk aktivitet |  |  |  |
| Ljust på dagen och mörkt på kvällen |  |  |  |
| Gå upp samma tid varje dag |  |  |  |
| Undvik tupplurar |  |  |  |
| Nedvarvning innan läggdags |  |  |  |
| Använd enbart sängen för sömn |  |  |  |
| Gå och lägg dig när du är sömnig |  |  |  |
| Stig upp när du inte kan somna |  |  |  |
| Ingen oro eller problemlösning i sängen |  |  |  |
| Förbättra sovrumsmiljön (mörkt, svalt och tyst) |  |  |  |
| Var försiktig med koffein |  |  |  |
| Undvik alkohol |  |  |  |
| Regelbunden kvällsrutin |  |  |  |

## Sammanfattning och hemuppgifter

#### Sammanfattning

* Basala sömnstrategier kallas de grundläggande strategier som utgör basen för en god sömn.
* Det är till stor del beteenden du kan göra under morgon, dag och kväll för att påverka sömnen.
* Strategierna syftar till att:
* skapa goda förutsättningar för en regelbunden dygnsrytm
* vara mentalt och kroppsligt avslappnad när man lägger sig
* göra sängen till en plats som är förknippad med lugn och ro.

#### Hemuppgifter

1. **Börja använda de sömnstrategier som du inte redan följer.** Att göra många beteendeförändringar på en gång kan dock vara alltför utmanande. Börja i så fall med de strategier där du har bäst möjlighet att komma igång.
2. **Bestäm en fast uppstigningstid.** Att gå upp samma tid varje dag är ett viktigt beteende för att skapa en dygnsrytm som hjälper oss med sömnen. Därför blir detta en av strategierna du ska börja arbeta med, trots att det kan vara utmanande.
3. **Ta inga tupplurar.** Genom att gå upp samma tid varje dag - oavsett hur mycket eller lite du har sovit! - skapar du goda förutsättningar för att somna med hjälp av det sömntryck som byggs upp under dagen. Eftersom en tupplur kan ta bort en del av sömntrycket bör du undvika tupplurar.

#### Frågor

Fundera på dessa frågor tills nästa videobesök. Om du vill kan du skriva ner svar på frågorna.

1. Vilken fast uppstigningstid passar dig? Hur har det gått att komma upp?
2. Har du lyckats undvika tupplurar?
3. Vilka övriga strategier har du börjat arbeta med (som du inte tidigare följt)? Hur har det gått? Lätt, svårt?

# Modul 3 Insomningstekniker

I denna modul presenteras ett antal olika tekniker och övningar för att underlätta insomningen. Du kommer också få öva på att använda dig av dessa tekniker.

## Insomningstekniker

För att kunna somna krävs det att vi är tillräckligt avslappnade, i både huvud och kropp. I den här modulen listas exempel på olika insomningstekniker. En insomningsteknik är en metod eller rutin som används för att underlätta insomning. Det kan inkludera avslappningsövningar, andningstekniker, mindfulness, eller andra strategier för att nå ett tillstånd av lugn och ro.

Teknikerna kan användas när du lagt dig i sängen. Men tänk på att det du gör innan du går till sängs också spelar roll. Det är viktigt att påbörja nedvarvning 30-60 minuter innan sänggående.

### Enkel andningsövning

1. Ligg ner och blunda.
2. Ta ett djupt andetag.
3. Håll andan ett par sekunder.
4. Släpp sakta ut luften, samtidigt som du är närvarande i utandningen och slappnar av i kroppen.
5. Fortsätt att ta djupa andetag i ett par minuter.

Det ska vara långa, djupa och långsamma andetag. Sträva efter att låta tempot i utandningen vara långsammare än inandningen. Den avslappnande effekten blir då kraftigare och du kommer snabbare ner i varv.

### Huvudräkning

Räkna. Ta valfritt tal och räkna minus 7.

### Visualisering

Blunda och visualisera en plats förknippad med lugn och trygghet. Kanske ett harmoniskt barndomsminne, ett sommarställe, en tropisk strand eller en bergstopp. Försök att föreställa dig så många detaljer som möjligt, även färger och lukter.

### Avslappningsövningar

På 1177.se finns tips på avslappningsövningar.

<https://www.1177.se/Stockholm/liv--halsa/stresshantering-och-somn/avslappning-for-hela-kroppen/>

### Läsning eller lyssning

Att läsa en bok eller lyssna på en ljudbok eller podcast kan också fungera avslappnande för många människor.

### Titta inte på klockan!

När man har svårt att somna kan det vara frestande att titta på klockan för att se hur mycket tid som har gått eller hur mycket tid som återstår innan det är dags att stiga upp. Men detta beteende leder ofta till oro och en ökad stressnivå, vilket kan göra det ännu svårare att koppla av och somna. Rekommendationen är därför att inte titta på klockan förrän den ringer på morgonen.

#### Övning: Insomningstekniker

* Har du redan en etablerad rutin i samband med att du lägger dig i sängen? Hur bra tycker du att den fungerar? Hur skulle en ny och bättre rutin kunna se ut?

## Sammanfattning och hemuppgifter

#### Sammanfattning

* Det finns många olika typer av insomningstekniker och de syftar alla till att underlätta insomningen.
* Det kan inkludera avslappningsövningar, andningstekniker, mindfulness, eller andra strategier för att nå ett tillstånd av lugn och ro.

#### Hemuppgifter

1. **Arbeta vidare med basala sömnstrategier.** Att undvika tupplurar och att gå upp samma tid varje morgon är två prioriterade beteenden.
2. **Utveckla en insomningsrutin.** Om du har problem med insomning bör du testa olika insomningstekniker. Det går bra att kombinera olika tekniker. Exempelvis kan du börja med en enkel andningsövning i ett par tre minuter, för att sedan använda någon annan teknik.

#### Frågor

Fundera på dessa frågor tills nästa videobesök. Om du vill kan du skriva ner svar på frågorna.

1. Hur går arbetet med att hålla en fast uppstigningstid och att inte ta några tupplurar?
2. Vilka övriga basala sömnstrategier har du använt i veckan? Hur har det gått? Lätt, svårt?
3. Hur går arbetet med att utveckla en insomningsrutin?

#

# Modul 4 Sömnmyter och orostid

Många med sömnbesvär har även problem med oro. Det kan vara oro som handlar om sömnproblemen, men det kan också vara oro för andra saker i livet. I den här modulen slås först hål på några vanliga sömnmyter (alltså felaktiga föreställningar om sömn). Därefter presenteras några strategier för att hantera oro.

## Sömnmyter

Ett område för oro, hos personer med sömnbesvär, kan vara ohjälpsamma och till och med felaktiga föreställningar om hur sömn fungerar. Nedan presenteras några av de vanligaste sömnmyterna och huruvida de stämmer eller ej.

### Vanliga sömnmyter

**Myt: Jag behöver 8 timmars sömn per natt.**

En vanlig sömnmyt är att vi alla behöver 8 timmar sömn för att må bra. Men hur mycket vi behöver sova varierar från person till person. De allra flesta vuxna behöver sova mellan 6-8 timmar. Det finns också ett fåtal individer som kan klara sig på mindre sömn utan några negativa effekter. Bebisar och tonåringar har ett större sömnbehov, vilket beror på att de växer och att hjärnan utvecklas i större grad än hos vuxna.

**Myt: Om man sovit dåligt en natt behöver man sova längre nästa natt.**

Många kan känna sig “sömnstressade” om de sovit dåligt en eller ett par nätter. Man kan då vilja kompensera för det nästkommande natt genom att sova fler timmar, vilket i sig kan bli stressande om man har svårt med insomning. Faktum är att kroppen “kompenserar” på egen hand genom att skapa längre perioder av djupsömn nästkommande natt. Fler timmar i sängen kan vara skönt - men behövs inte för att kompensera för sömnbrist.

**Myt: Sömnen före midnatt är bäst.**

Påståendet stämde förr i tiden – då man gick till sängs klockan 20.00. Det är de första 4 timmarna som är viktigast eftersom du får din djupsömn då. Men detta gäller oavsett om du går och lägger dig 22.00 eller 02.00. Det spelar alltså ingen roll när du går och lägger dig.

**Myt: Man tar inte igen förlorad sömn.**

I viss utsträckning tar man igen förlorad sömn. Inte i antal timmar, men i återhämtningsvärde. Man sover djupare och somnar snabbare när man återhämtar sig efter sömnbrist.

**Myt: Drömsömnen är viktigast.**

Djupsömnen viktigast för vår återhämtning och vår förmåga att prestera dagtid. Drömsömnen är dock viktig, framför allt för en del av minnesprocessen.

**Myt: Om man är trött vid uppvaknandet har man sovit dåligt.**

Så behöver det inte alls vara. Känslan av trötthet hänger snarare ihop med vilken sömnfas man befinner sig i när man vaknar upp. Ju djupare man sover när väckarklockan ringer, desto svårare är det att vakna. Dra inga förhastade slutsatser om sömnen utifrån hur du känner dig när du vaknar. Det är vanligt att känna sig trött eller seg den första timmen efter att man gått upp, oavsett hur bra eller dåligt man har sovit.

**Myt: Om jag vaknar på natten har jag allvarliga sömnproblem.**

Det är normalt att vakna på natten och att ha svårt att somna vissa nätter. Det är först när vi är vakna mer än 30 min under minst tre nätter i veckan som sömnmönstret är avvikande.

#### Övning: Sömnmyter och oro

1. Har du lärt dig något nytt om sömn efter att du läst om sömnmyterna?
2. Har du några andra orostankar kopplade till sömn som inte togs upp i texten om sömnmyter?

## Strategier för att hantera oro

### Gå upp ur sängen om du oroar dig eller har svårt att slappna av

Genom att slå hål på vissa myter kan du förhoppningsvis oroa dig mindre över sömnen. Men oro för sömnen eller andra ämnen kan ändå dyka upp när du ligger i sängen. Och det är problematiskt eftersom det riskerar att störa vår sömn. Därför påminns du nu om en viktig strategi som du tidigare har läst om:

* Gå upp ur sängen när du märker att du börjar oroa dig och inte kan sluta.

Denna “regel” gäller inte bara för oro utan för alla tankar som leder till att vi blir uppvarvade. Att oroa sig eller att “tänka på sina problem” är bara två exempel på aktiviteter som förhindrar oss att bli riktigt avslappnade.

### Undvik att problemlösa i sängen

Stress och oro leder ofta till ett starkt “sug” att ägna sig åt problemlösning. Det är inte så konstigt eftersom problemlösning kan upplevas vara “lösningen” på det som oroar oss. Beteendet “att oroa sig” är inte alltid hjälpsamt, eftersom vi sällan kommer fram till något vettigt när det inte är något som kan problemlösas här och nu. Men ibland finns det givetvis saker vi kan göra för att minska vår oro eller lösa våra problem. Samtidigt bör du inte lösa dina problem på kvällen eller natten, eftersom det ökar risken för uppvarvning inför nattsömnen. Dessutom är vår hjärna som minst kapabel att komma fram till bra lösningar under nattetid. En bättre strategi är att istället ägna dig åt orostankar och problemlösning under dagen eller tidigt på kvällen.

### Skriv ner tankar som du inte kan släppa

Ibland kommer det massor av tankar när vi gått och lagt oss som är omöjliga att släppa. Kanske kommer du att tänka på saker som du måste komma ihåg att göra imorgon, kanske minns du äntligen vad det var du ville säga till en kollega, eller kanske har du fått en jättebra idé som du bara inte får glömma bort. Sådana tankar kan vara svåra att “släppa” eller “skjuta fram”, samtidigt som det inte är rätt läge att börja agera på dem här och nu - eftersom du ska sova. En bra strategi kan därför vara att ha ett litet block liggande intill sängen, där du kan skriva ner om du kommer på en viktig tanke. Öva sedan på att släppa tanken - den står nu nedskriven och du kan ta tag i det som behöver göras imorgon. Det är viktigt att du skriver med papper och penna, och inte på telefon eller surfplatta. Digitala verktyg kan lätt “väcka” vår hjärna i och med alla appar som kan distrahera, samt ljuset de strålar ut.

### Orostid - en bestämd tid och plats för oro

Det finns många sätt att arbeta med oro. **Orostid** är en relativt enkel men ofta effektiv övning för att minska den tid man ägnar sig åt oro. Orostid går ut på att du dagligen avsätter en stund då du får oroa dig eller älta intensivt. Du väljer själv vilken tid på dagen men orostiden ska inte vara längre än max 30 minuter. Optimalt är ofta sent på eftermiddagen eller tidigt på kvällen.

Under resten av dygnet är din uppgift att vara uppmärksam på när du börjar oroa dig och då omedelbart sluta. Hänvisa dina orostankar till orostiden och fortsätt sedan med det du gjorde innan du började oroa dig. Du kan till exempel tänka eller säga till dig själv:

* *"Oro för min sömn får hanteras på min orostid senare i eftermiddag, så nu lägger jag det åt sidan och fortsätter med…"*
* *"Oro för ett nytt hudutslag har jag bestämt att jag ska ta upp på ett läkarbesök om två veckor, så tills dess låter jag de tankarna vara utan att lägga tid på att oroa mig."*
* *"Att lösa problem kopplat till mitt arbete ägnar jag mig åt på arbetstid, så dessa tankar får vänta tills måndag morgon när jag stämplar in på jobbet."*

Som du kanske noterar i exemplen ovan så är det inte alla orostankar som behöver förläggas till orostiden. Om du redan gjort en plan för ett visst orostema så är din uppgift att hålla dig till din plan. Till exempel: om du har bokat ett läkarbesök med anledning av oro för din hälsa så blir din uppgift att skjuta upp oron tills det är dags för ditt besök.

### Under orostiden

Under orostiden sorterar du tankarna i tre olika kategorier. Ibland kan någon tanke sorteras i flera kategorier.

* **Acceptans**- när det är något som inte går att förändra (eller åtminstone inte just nu).
* **Avvakta**- när det är något som du kan komma att behöva göra något åt men inte i nuläget.
* **Agera**- när det är något du både kan och bör agera på. Agera på en gång eller bestäm när du ska agera.

Exempel:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Orostanke | Acceptans | Avvakta | Agera |
| Jag fixar aldrig presentationen imorgon.  | Det visar sig imorgon hur det går. |  | Eventuellt förbereda sig lite till. |
| Han kommer inse att jag är värdelös. |  | Jag träffar honom ikväll, trots min oro för jag vill lära känna honom mer. Och min oro kan ju vara obefogad. | Går på dejten. |
| Jag orkar inte träna. |  |  | Jag är trött och jag tränar ändå för det är viktigt för min hälsa. |
| Tänk om jag aldrig mer kommer ha lust att göra saker. Allt är ju så meningslöst. | Jag känner så här just nu och jag kan ändå aktivera mig. |  | Jag ringer en kompis och föreslår en fika. |
| Tänk om min fru lämnar mig. | Det kan bli så, just nu är vi tillsammans och jag ska försöka vara mer närvarande i det. |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Orostanke | Acceptans | Avvakta | Agera  |
|  |  |  |  |
|  |  |   |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |   |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

### Använd samma teknik för andra typer av tankar

Tekniken orostid syftar till att minska ett visst beteende (beteendet *att oroa sig*) genom att förlägga det till en viss tid och plats. Det är ofta lättare att sluta oroa sig - när jag vet att jag “får” göra det senare. I den här behandlingen är syftet framför allt att minska oro kopplat till sömnen. Men samma teknik går också att använda för andra tankar som stressar, till exempel tankar på sitt arbete. I de flesta fall är den naturliga platsen för “jobbtankar” under arbetstid på sin arbetsplats.

### Utmaningar med orostid

Även om instruktionen till den här tekniken är relativt enkel så kan det krävas mycket träning för att bli duktig. En utmaning är att överhuvudtaget upptäcka att man har börjat oroa sig.

En annan utmaning är att lyckas avstå från att direkt gå in i tankarna utan istället skjuta upp dem till en senare tid och plats. För vissa är det hjälpsamt att skriva ner sin orostanke på en lapp. Så slipper man känna oro över att man ska glömma en orostanke som känns viktig.

Om oron kommer vid sängdags trots att du tillämpat orostid, påminn dig själv om att du redan gjort vad du kunnat åt dina problem. Påminn dig också om att du får en ny möjlighet imorgon på din inplanerade orostid.

### Var snäll mot dig själv

Försök verkligen att vara snäll mot dig själv. Med träning blir man bättre på att upptäcka när man oroar sig och på att skjuta upp oron. Samtidigt är det omöjligt att lyckas till 100%. Kom då ihåg att målet är att minska den tid du oroar dig, inte att eliminera den helt. Och att även en liten minskning kan göra stor skillnad.

#### Övning: Orostid

1. Besväras du av oro när du ska sova eller när du vaknar upp på natten? Några särskilda tankar eller teman som återkommer?
2. Besväras du av oro dagtid? Några särskilda tankar eller teman som återkommer?
3. Tror du att du skulle vara hjälpt av att arbeta med tekniken orostid? Vilken tid och plats skulle i så fall passa?

## Sammanfattning och hemuppgifter

#### Sammanfattning

* Sömnmyter är felaktiga föreställningar om sömn som kan skapa oro.
* Orostid är en enkel men effektiv teknik för att hantera oro.
* Tekniken går ut på att du skjuter upp all oro till en särskild tidpunkt varje dag. Du får oroa dig i max 30 minuter.
* Under orostiden skriver du ner dina orostankar och sorterar dem i någon av tre kategorier: acceptans, avvakta eller agera.

#### Hemuppgifter

1. **Arbeta vidare med basala sömnstrategier.** Att undvika tupplurar och att gå upp samma tid varje morgon är två prioriterade beteenden.
2. **Fortsätt med din insomningsrutin.** Om du har utvecklat en bra insomningsrutin ska du fortsätta med den. Om inte kanske du ska testa att ändra något i din insomningsrutin?
3. **Strategier för att hantera oro.** Om du besväras av oro bör du arbeta med orostid. Stig alltid upp om du märker att du börjar oroa dig och har svårt att slappna av i sängen.

#### Frågor

Fundera på dessa frågor tills nästa videobesök. Om du vill kan du skriva ner svar på frågorna.

1. Hur går arbetet med att undvika tupplurar och att hålla din fasta uppstigningstid?
2. Har du utvecklat en välfungerande insomningsrutin?
3. Har du använt några strategier för att hantera oro? Hur har det i så fall gått?

# Modul 5 Stimuluskontroll

I den här modulen presenteras metoden stimuluskontroll. Det är egentligen en kombination av olika strategier som tidigare presenterats. Du ska också dagligen fylla i sömndagbok.

## Stimuluskontroll

Begreppet “stimuluskontroll” låter kanske märkligt. Men eftersom det är en etablerad term inom sömnbehandling används det begreppet i den här behandlingen. Du kommer nu få lära dig vad stimuluskontroll betyder

Efter en längre tid med sömnsvårigheter och sömnlöshet blir sängen en plats som förknippas med vakenhet, oro och stress. Istället för en plats som förknippas med lugn och ro, vila och avslappning. Metoden stimuluskontroll syftar till att bryta kopplingen mellan sängen och vakenhet, och att istället stärka kopplingen mellan sängen och sömn.

I stimuluskontroll ingår följande regler:

1. **Använd sängen endast för sömn (och sex).** Undvik andra stimulerande aktiviteter i sängen, som att titta på TV eller använda telefonen.

2. **Gå och lägg dig först när du känner dig sömnig.** Underlätta genom en nedvarvningsrutin. Men gå inte och lägg dig bara för att det är sent - du ska känna dig rejält trött!

3. **Gå upp om du inte kan somna**. Stig upp efter cirka 20 minuter. Men titta inte på klockan, utan gör en uppskattning. Lämna sängen och gör något lugnande tills du känner dig sömnig igen. Ha en förberedd plan för vad du tänker att du gör när du stiger upp. Du bör också gå upp om du börjar oroa dig och inte kan sluta.

4. **Stig upp samma tid varje morgon**. Detta gäller oavsett hur mycket du har sovit under natten. Du behöver följa den här regeln även på helger eller de dagar då du egentligen inte måste gå upp.

5. **Inga tupplurar under dagen.** Om du vet med dig att du brukar bli väldigt trött under eftermiddagen så kan det vara en god idé att undvika stillsamma aktiviteter, eftersom det bjuder in till en tupplur. En lösning kan vara att istället planera in aktiviteter som innebär att du rör på dig, umgås med andra människor eller är utomhus, vilket kan motverka trötthet och ge energi.

### Fokuserat arbete med stimuluskontroll

Dessa strategier, eller regler, listades tidigt i behandlingen tillsammans med många andra strategier. Men under förutsättning att dina sömnbesvär inte blivit bättre bör du nu verkligen fokusera ditt arbete på just de här reglerna de närmsta veckorna. Stimuluskontroll är en effektiv metod även om det kan vara utmanande.

## Sömndagbok

Från och med nu är det viktigt att du skriver sömndagbok varje dag.

Att fylla i en sömndagbok fyller två huvudsakliga funktioner. Dels är det ett sätt att utvärdera hur sömnen utvecklar sig. Dels ligger sömndagboken till grund för sömnrestriktion, vilket är den avslutande metoden i programmet (kommer i nästa modul). Har man sömnproblem tenderar man dessutom att underskatta hur mycket man faktiskt har sovit. För att få en bättre överblick över hur din sömn ser ut är det bra att föra sömndagbok.

Du behöver inte skriva exakta tider, utan uppskatta ungefär när du tror att du somnade och om du vaknade på natten. Eftersom du inte rekommenderas att ha en klocka i sovrummet blir sömndagboken endast en uppskattning. Sömneffektivitet behöver du bara fylla vid arbete med sömnrestriktion. Vår rekommendation är att du fyller i dagboken direkt efter att du stigit upp på morgonen, annars är det lätt att glömma.

Arbetsbladet “Sömndagbok” hittar du längst ner i detta dokument.

## Sammanfattning och hemuppgifter

#### Sammanfattning

* Stimuluskontroll är en effektiv men utmanande metod för långvariga sömnbesvär. Metoden består av att noggrant följa fem regler:
	+ Använd bara sängen för sömn.
	+ Gå bara och lägg dig när du är sömnig.
	+ Gå upp om du inte kan somna inom 20 minuter.
	+ Gå upp samma tid varje morgon.
	+ Inga tupplurar.

#### Hemuppgifter

1. **Stimuluskontroll.** Under de närmsta veckorna ska du arbeta fokuserat med de strategier som ingår i stimuluskontroll.
2. **Fortsätt med tidigare genomförda beteendeförändringar.** Du ska givetvis fortsätta med de förändringar du tidigare har gjort i syfte att förbättra sömnen. Om du till exempel har utvecklat en bra insomningsrutin ska du fortsätta med den.
3. **Sömndagbok.** Fyll dagligen i sömndagbok. Arbetsbladet hittar du längst ner i detta dokument.

#### Frågor

Fundera på dessa frågor tills nästa videobesök. Om du vill kan du skriva ner svar på frågorna. Du bör ha arbetat i minst två veckor med stimuluskontroll innan du svarar på frågorna och du och din behandlare tar ett beslut om hur du ska gå vidare.

1. Hur lätt eller svårt har det varit att arbeta med metoden stimuluskontroll?
2. Vilka av de fem reglerna inom stimuluskontroll behöver du bli bättre på eller arbeta mer med?
3. Hur små eller stora är dina besvär med sömnen just nu?
4. Upplever du att dina sömnbesvär har minskat sedan du började med behandlingen eller är dina besvär oförändrade?

Du och din behandlare kommer vid nästa videobesök diskutera hur du ska gå vidare i behandlingen. Om du fortfarande har stora sömnbesvär kan ni komma fram till att du ska gå vidare till modulen med sömnrestriktion, alternativt fortsätta arbeta med stimuluskontroll ytterligare en tid. Har dina sömnbesvär däremot minskat kan det vara aktuellt att avsluta behandlingen och gå vidare till den sista modulen.

#

# Modul 6 Sömnrestriktion

I den här modulen introduceras du till sömnrestriktion, vilket är den mest krävande metoden för att komma till rätta med insomni. Fördelen är att det är en mycket effektiv metod. För att arbeta med metoden krävs det att du fyllt i sömndagboken de senaste veckorna.

## Sömnrestriktion

Det finns nackdelar med att tillbringa mer tid i sängen än den tid man faktiskt sover, eftersom det ökar risken att sängen blir förknippad med vakenhet, oro och stress. Sömnrestriktion innebär att tiden i sängen begränsas utifrån det antal timmar du faktiskt sover för närvarande. Efterhand förlängs tiden i sängen successivt tills att du sover tillräckligt länge och bra för att du ska känna dig utvilad och ha en ”normal” funktionsförmåga på dagen.

**Sömnrestriktion** innebär att du både har en fast läggningstid och en fast uppstigningstid. Till skillnad från tidigare i behandlingen ska du alltså lägga dig på en bestämd tid. Till en början kan läggningstiden för vissa personer bli sent på natten. För att metoden ska fungera optimalt så behöver du undvika tupplurar under dagen.

### Varför fungerar sömnrestriktion?

Metoden skapar en sömnbrist, vilket ökar kroppens behov att sova. Trots att du sover lika lite som tidigare blir sömnen mindre uppstyckad vilket gör att du sover effektivare, får mer djupsömn och blir mer utvilad. Sömnbristen gör också att du somnar snabbare och vaknar färre gånger. Dessutom blir sängen förknippad med sömn, då kopplingen till vakenhet minskar.

### Förberedelser inför sömnrestriktion

För att börja med sömnrestriktion behöver du först ha en vecka med ifylld sömndagbok.

1. Ta fram din sömndagbok och en miniräknare.
2. Räkna ut **genomsnittlig sovtid** genom att summera den tid du faktiskt sovit på natten och dividera med antal dagar. Ta bort den tid det tog att somna och tiden som du varit vaken på natten.

Exempel: Har du under en vecka sovit 5 timmar i tre nätter, 6 timmar i tre nätter och 7 timmar under en natt så blir det: 5+5+5+6+6+6+7=40 timmar totalt. 40 timmar / 7 dagar = 5,7 timmar per natt i genomsnittlig sovtid.

1. Den genomsnittliga sovtiden blir den tid du får tillbringa i sängen den närmsta veckan. Detta kallas för ditt **sömnfönster**. Sömnfönstret i exemplet blir alltså 5,7 timmar, vilket är ungefär 5 timmar och 40 minuter.

Lathund för omräkning av minuter till timmar (timme förkortas med *h*):

5 min=0.08 h

10 min=0.17 h

15 min=0.25 h

20 min=0.33 h

30 min= 0,5 h

40 min=0,67 h

50 min=0,85 h

**Viktigt!** Ditt sömnfönster ska alltid vara minst 5 timmar. Det vill säga, om uträkningen visar att du sover mindre än 5 timmar per natt i genomsnitt så blir ditt sömnfönster ändå 5 timmar.

#### Övning: Sömnfönster och tider

1. Hur många timmar har du i genomsnitt sovit per natt senaste veckan? Detta blir ditt sömnfönster under den kommande veckan.
2. Vilken tid ska du stiga upp och vilken tid ska du lägga dig den kommande veckan? Din uppstigningstid ska vara densamma under hela behandlingen. När du utökar ditt sömnfönster så kommer du att få lägga dig tidigare men fortsätta att gå upp samma tid.

Fortsätt att skriva sömndagbok! Det är ett fortsatt viktigt verktyg, för att kunna följa hur din sömn utvecklas samt utvärdera om du nästkommande vecka kan göra ändringar i ditt sömnfönster.

### Sätt igång med sömnrestriktion

Sömnrestriktion är för de allra flesta en väldigt ansträngande metod, eftersom man medvetet skapar en sömnbrist. Initialt kan du få sämre koncentrationsförmåga, dåligt humör och bli mindre effektiv. Exempelvis ökar risken att somna vid ratten. Därför kan du behöva anpassa ditt liv en kort period under pågående behandling, exempelvis att inte köra bil längre sträckor.

Det kan också vara bra att involvera personer i din närhet och berätta att du under en begränsad tid kanske kommer att vara tröttare än vanligt, till exempel vänner, familj eller din chef. Det är vanligt med oro för riskerna med sömnbrist. Dock är riskerna med långvariga sömnproblem ofta större. Kom ihåg att detta är en kort period i ditt liv och att du på sikt kommer att somna fortare och sova djupare.

Sätt nu igång med sömnrestriktion. Efter en vecka är det dags att komma tillbaka hit och arbeta vidare med nästa avsnitt i den här modulen. Lycka till under den kommande veckan!

## Efter en vecka med sömnrestriktion

Efter en vecka med sömnrestriktion är det nu dags att åter ta fram sömndagboken och miniräknaren. Nu ska du räkna ut hur effektiv din sömn är och se om du ska lägga till eller ta bort tid i sängen. Med **sömneffektivitet** avses hur mycket tid du sover i relation till hur lång tid du tillbringar i sängen.

### Beräkning av sömneffektivitet

1. Ta fram miniräknare och din sömndagbok.
2. Räkna ut **genomsnittlig sovtid** genom att summera den tid du faktiskt sovit på natten och dividera med antal dagar. Ta bort den tid det tog att somna och tiden som du varit vaken på natten.

Exempel: Har du under en vecka sovit 6 timmar i tre nätter och 7 timmar i fyra nätter så blir det: 6+6+6+7+7+7+7=46 timmar totalt. 46 (timmar) / 7 (dagar) = 6,57 timmar per natt i genomsnitt.

1. Räkna ut **genomsnittlig sängtid** genom att summera den tid du ligger i sängen varje natt och dividera med antal dagar. Räkna från det klockslag du gick och la dig tills att du steg upp. (Bortse från den tid du eventuellt varit vaken och lämnat sängen under natten.)

Exempel: Du går alltid upp klockan 07:00. Läggningstiden under veckan varierade, och vid tre tillfällen gick du till sängs klockan 22:00 och vid fyra tillfällen klockan 23:00. Du tillbringade totalt 59 timmar i sängen under veckan (9+9+9+8+8+8+8=59). Några nätter har du haft svårt att somna och då gått upp från sängen, men den tiden ska du alltså inte dra av. Beräkningen blir: 59 (timmar) / 7 (dagar) = 8,43 timmar per natt i genomsnittlig sängtid.

1. Räkna ut **sömneffektiviteten** med formeln *Sömneffektivitet = (sovtid/sängtid) x 100.* Sömneffektivitet är tiden du sovit dividerat med tiden du legat i sängen. (Multiplicera med 100 för att få siffran procentsats). För att utvecklingen ska bli korrekt behöver tiderna omvandlas till timmar och hundradelar (istället för timmar och minuter).

Exempel: I exemplen ovan är den genomsnittliga sovtiden 6,57 timmar och den genomsnittliga faktiska tiden i sängen 8,43 timmar. Beräkningen blir då: (6,57/8,43)x100 = 77,94%

### Justera sömnfönstret

Beräkningen av veckans sömneffektivitet avgör om du ska justera ditt sömnfönster inför den kommande veckan.

* Om sömneffektiviteten är mindre än 80%: gå och lägg dig 20 minuter senare än förra veckan.
* Om sömneffektiviteten är mellan 80-85% sömneffektivitet: behåll samma läggningstid som förra veckan.
* Om sömneffektiviteten är större än 85%: gå och lägg dig 20 minuter tidigare än förra veckan.

Exempel: Om du i snitt sover 5,5 timmar per natt och ligger i sängen i snitt 7 timmar så är sömneffektiviteten (5,5/7) x 100 = 79%. Du sover alltså bara 79 % av den tid du ligger i sängen. Du ska därför ta bort 20 minuter från din tid i sängen och alltså gå till sängs 20 minuter senare än förra veckan.

#### Övning: Sömneffektivitet

1. Vilken sömneffektivitet har du haft under den senaste veckan?
2. Behöver du förändra ditt sömnfönster? När ska du gå och lägga dig den kommande veckan?

## Fortsätt med sömnrestriktion

Du ska fortsätta arbetet med sömnrestriktion tills att du har hittat en sömnrytm där du sover på natten och känner dig utvilad och fungerar bra på dagtid. Använd sömndagbok och räkna ut sömneffektiviteten varje vecka. Behåll samma uppstigningstid och justera läggningstiden vid behov. Gå inte för fort fram, utan öka fönstret gradvis efter tidigast en vecka.

Låt det fortsätta arbetet bestämma hur många timmar du behöver sova för att uppnå dessa mål. De flesta brukar hamna på en sängtid på mellan 6-8 timmar.

## Sammanfattning och hemuppgifter

#### Sammanfattning

* Sömnrestriktion är en effektiv men utmanande metod för långvariga sömnbesvär, där man medvetet skapar en sömnbrist.
* Metoden innebär att tiden i sängen begränsas i kombination med en fast läggningstid och en fast uppstigningstid.
* Grad av sömneffektivitet avgör sedan om sömnfönstret (den tid du får vara i sängen) ska justeras till nästa vecka. Sömnfönstret ska alltid vara minst 5 timmar.

#### Hemuppgifter

1. **Sömnrestriktion.** Under de närmsta veckorna ska du arbeta fokuserat med sömnrestriktion.
2. **Fortsätt med tidigare genomförda beteendeförändringar.** Du ska givetvis fortsätta med de förändringar du tidigare har gjort i syfte att förbättra sömnen. Om du till exempel har utvecklat en bra insomningsrutin ska du fortsätta med den.
3. **Sömndagbok.** Fyll dagligen i sömndagbok, som finns längst ner i detta dokument.

#### Frågor

Fundera på dessa frågor tills nästa videobesök. Om du vill kan du skriva ner svar på frågorna. Du bör ha arbetat med sömnrestriktion i åtminstone två veckor.

1. Hur har det varit att arbeta med sömnrestriktion? Har du lyckats hålla dina läggnings- och uppstigningstider utan tupplurar under dagen?
2. Hur stort är ditt nuvarande sömnfönster?
3. Hur har din sömneffektivitet varit de senaste dagarna?
4. Hur har du mått under dagtid de senaste dagarna?

#

# Modul 7 Vidmakthållandeplan

Nu har du kommit till den sista modulen i programmet. Riktigt bra jobbat!

Du kommer nu att titta tillbaka på vad du lärt dig under behandlingen och göra en planering för vad du ska arbeta vidare med. Planen kallas för vidmakthållandeplan och syftar till att:

* vidmakthålla de framsteg du har gjort
* möjliggöra fortsatt förbättring
* förebygga framtida återfall i sömnproblematik.

Synonymer till att vidmakthålla är att *bevara* eller att *upprätthålla*.

Vidmakthållandeplanen är ditt unika recept för att leva ett liv med bättre sömn. Det är viktigt att du följer din vidmakthållandeplan även när du sover gott. Genom att besvara frågorna i övningen nedan skapar du ett viktigt underlag till hur just din vidmakthållandeplan ska se ut.

#### Övning: Tillbakablick och lärdomar

Du ska få börja med att blicka bakåt. Du ska dels få påminna dig om vad du gjort i behandlingen och dels få reflektera över vad som varit mest hjälpsamt för dig.

1. Jämför din sömn idag med hur du sov innan behandlingen startade. Vilka är de största skillnaderna?
2. Vilka sömnstrategier eller beteendeförändringar har fungerat bäst för att hantera dina sömnbesvär?
3. Finns det strategier, hemuppgifter eller beteenden som du tänker att du borde arbetat mer med?
4. Vad har varit allra svårast och hur har du hanterat det?
5. Vad är du mest nöjd med att du har gjort i behandlingen?

#### Övning: Upprätta en vidmakthållandeplan

Nu ska du utifrån din tillbakablick, alltså de frågor du precis besvarat, få göra en plan för ditt fortsatta arbete framåt.

1. Vad är viktigast att du arbetar vidare med? För att vidmakthålla det som förbättrats under behandlingen eller för att fortsätta ditt arbete med att förbättra sömnen. Till exempel specifika sömnstrategier, eller särskilt viktiga beteenden.
2. Hur kan du förebygga framtida sömnbesvär?

1. Vilka risksituationer behöver du vara uppmärksam på? Risksituationer är situationer som medför en stor risk att dina sömnbesvär återkommer eller växer sig stora.
2. Vilka är dina tidiga tecken på att sömnen är på väg att allvarligt försämras? Med tecken avses både olika typer av symtom och beteenden.
3. Vad gör du om du märker att sömnbesvären börjar komma tillbaka? För att förhindra att tillfälliga besvär blir långvariga.

### Arbetsblad: Sömndagbok

Du behöver inte skriva exakta tider, utan uppskatta ungefär när du tror att du somnade och om du vaknade på natten. *Sömneffektivitet* behöver du bara fylla i vid sömnrestriktion. Ha som vana att fylla i på ungefär samma tid varje dag, så att det blir en rutin.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Vecka: | sön/mån | mån/tis | tid/ons | ons/tor | tor/fre | fre/lör | lör/sön |
| När gick du och lade dig? |  |  |  |  |  |  |  |
| När somnade du? |  |  |  |  |  |  |  |
| Vaknade du under natten? |  |  |  |  |  |  |  |
| När vaknade du på morgonen? |  |  |  |  |  |  |  |
| När gick du upp? |  |  |  |  |  |  |  |
| Total sömntid |  |  |  |  |  |  |  |
| Tid i sängen |  |  |  |  |  |  |  |
| Sömneffektivitet |  |  |  |  |  |  |  |
| Anteckningar |  |  |  |  |  |  |  |

### Arbetsblad: Sömndagbok (exempel)

Du behöver inte skriva exakta tider, utan uppskatta ungefär när du tror att du somnade och om du vaknade på natten. *Sömneffektivitet* behöver du bara fylla i vid sömnrestriktion. Ha som vana att fylla i på ungefär samma tid varje dag, så att det blir en rutin.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Vecka: 51 | sön/mån | mån/tis | tid/ons | ons/tor | tor/fre | fre/lör | lör/sön |
| När gick du och lade dig? | 00.00 | 23.30 | 23.00 |  |  |  |  |
| När somnade du? | 00.30 | 00.45 | 00.00 |  |  |  |  |
| Vaknade du under natten? | 2 ggr, totalt ca 60 min | nej | 1 gng, ca 30 min |  |  |  |  |
| När vaknade du på morgonen? | 07.00 | 06.45 | 06.30 |  |  |  |  |
| När gick du upp? | 07.00 | 07.00 | 07.00 |  |  |  |  |
| Total sömntid | 5 tim 30 min | 6 tim | 6 tim |  |  |  |  |
| Tid i sängen | 7 tim | 7 tim 30 min | 8 tim |  |  |  |  |
| Sömneffektivitet | 79% | 80% | 75% |  |  |  |  |
| Anteckningar |  |  |  |  |  |  |  |