

Att hantera sömnproblem

Behandlingen vi erbjuder är en KBT-behandling för sömnsvårigheter. Den sker i grupp med sju till nio deltagare och syftar till att ge en förbättrad förmåga att hantera sina sömnproblem.

Behandlare är Gullvi Dahlberg, beteendevetare med kognitiv inriktning och Hans Wickbom, läkare med mångårig erfarenhet av sömnstörningar och dess behandling.

Gruppen träffas en gång per vecka. Gruppträffarna tar två timmar i anspråk och innehåller:

- Session 1: Introduktion, behandlingsrational och självhjälpskonceptet
- Session 2: Sömnens biologi och funktion samt sömnrestriktion
- Session 3: Stimuluskontroll
- Session 4: Sömnmedicinering
- Session 5: Visualisering som avslappningsteknik
- Session 6: Negativt självprat och automatiska tankar
- Session 7: Problemlösning och sömnhygien

Personer som lider av tidigt uppvaknande, har svårt att somna och/eller har många uppvaknanden under natten är lämpliga för den här behandlingen. Det är inget hinder att vara med om man äter sömnmedicin. Det är heller inget hinder om man vid sidan av sömnproblemen har andra typer av problem, såsom utmattningssyndrom, ångestsyndrom eller andra lindriga psykiatriska problem.

Behandlingen bygger på sömnrestriktion vilket initialt kommer att ge ökad trötthet. Detta bör man vara medveten om och försiktighet bör iakttas om man har ett tungt eller "farligt" arbete.

Innan första gruppträffen träffar en av gruppledarna deltagaren och gör en bedömning om personen kan ha nytta av behandlingen. Behandlingen kräver att man deltar vid samtliga sju tillfällen. Genom att komma till första gruppträffen är man med i behandlingen, annars inte.

Givetvis gäller sekretess.

Vill du veta mer kontakta oss:

Kontaktperson: Beteendevetare Gullvi Dahlberg,
tel: 0250-399 16, e-post: gullvi.dahlberg@lg.se