

Introduktion till sömnskola

Välkommen till Primärvårdens gruppbehandling för sömnproblem!

Denna behandling utgår från KBT – kognitiv beteendeterapi, som är en behandlingsform som visat sig vara en effektiv behandlingsform för människor med sömnproblem. Under behandlingen kommer du att få lära dig mer om sömn och vad som kan orsaka sömnproblem men också aktivt träna in nya färdigheter som hjälper dig att sova bättre.

Behandlingen kommer att utgå från häftet "Sov gott". Det är bra om du redan innan första gruppträffen har möjlighet att läsa igenom detta häfte! Får du några frågor kan du ta med dem till nästa träff!

Förberedelser inför första gruppträffen

1. Börja skriva sömndagbok

Ett av de viktigaste momenten i denna behandling är att du dagligen skriver sömndagbok. Målet är att du på ett strukturerat sätt ska samla information om hur du sover för att bättre kunna avgöra vad som orsakar dina sömnproblem och vilka tekniker som faktiskt hjälper dig att sova bättre. En natts sömn säger ingenting om din sömn utan för att veta vad som faktiskt hjälper dig att sova bättre behöver vi följa din sömn under en längre tid.

Under Steg 1 i sömnhäftet kan du läsa om hur du fyller i sömndagboken och ett tips är att du försöker börja registrera din sömn redan idag! I övrigt är det bra om du inte ändrar på några vanor kring din sömn. Gå och lägg dig och stig upp när du brukar och gör det du brukar göra under dagen. Registreringarna under din första vecka kommer då att fungera som en "baslinje", dvs. ett mått på hur din sömn fungerar innan behandlingen. När du sedan börjar läsa om och tillämpa olika tekniker kan du jämföra hur dessa påverkar din sömn i förhållande till hur du sov innan.

2. Lär dig om sömn och sömnproblem

En stor del av att sova bättre handlar om att lära dig hur din sömn fungerar. Det är därför bra om du så snart som möjligt börjar läsa på i sömnhäftet om din sömn, sömnproblem och de metoder du kan använda för att sova bättre. Om du inte har möjlighet att läsa hela sömnhäftet är det bra om du åtminstone hinner läsa fram till Steg 2.

Delta i sömnskolan

I sömnskolan kommer du att få lära dig och pröva olika tekniker som kan använda dig av för att sova bättre. Under hela behandlingen kommer du också att få fortsätta att fylla i sömndagboken

Varje gruppträff kommer att ha ungefär samma upplägg.

1. Välkommen
2. Genomgång av sömndagbok. Vi går tillsammans igenom våra sömndagböcker och räknar ut sömneffektivitet samt hur sömnen påverkat hur vi mått under dagen.
3. Genomgång av föregående veckas hemuppgifter. Vi går tillsammans igenom veckans hemuppgifter och funderar på hur de tekniker vi övat på påverkat vår sömn.
4. Arbeta med sömnhäftet och välja nya hemuppgifter
5. Genomgång av nya hemuppgifter
6. Avslutning

Under hela behandlingen kommer du alltså att få pröva olika tekniker som visat sig kunna hjälpa människor med sömnproblem sova bättre. Din uppgift i behandlingen är att ta reda på vilka tekniker som hjälper dig!

Mina hemuppgifter

Vecka 1

Vecka 2

Vecka 3

Vecka 4

Vecka 5

Vecka 6

Vecka 7

Vecka 8