

Sömnskola

Omfattning: Fyra tillfällen a 60 minuter

Målgrupp: Patienter med primära eller sekundära sömnproblem

Behandlingsmål: Lära patienter förstå hur sömn fungerar samt beteendestrategier för att motverka sömnproblem. Behandling har sin utgångspunkt i KBT och ACT.

Utvärdering: Före- och eftermätning med ISI samt eftermätning av patientnöjdhet med CSQ.

Tillfälle 1

Introduktion och välkommen

Psykoedukation:

- Vad är sömn?
- Sömnstadier
- Varför sover vi?
- Hormoner och sömntryck
- Nattugglor och morgonlärkor
- Vanliga myter om sömn
- Sömnproblemets onda cirkel

Övning: Skriva sömndagbok

Psykoedukation:

- Sömnhygien

Övning: Granska din dag!

Hemuppgift:

- Sömndagbok
- Sömnhygien

Tillfälle 2

Repetition och genomgång av sömndagbok/hemuppgift

Psykoedukation:

- Sömnproblem och stress
- Vikten av motion

Övning: Avslappning och magandning

Psykoedukation:

- Stimuluskontroll
- Sömnrestriktion/schemalagd sömn

Övning: Vad kan hjälpa dig sova bättre?

Hemuppgift:

- Sömndagbok
- Sömnhygien
- Stimuluskontroll
- Sömnrestriktion (vid behov) / schemalagd sömn

Tillfälle 3

Repetition och genomgång av sömndagbok/hemuppgift

Psykoedukation:

- Sömläkemedel
- Tankarnas betydelse

Övning: Hantera tankar

Hemuppgift:

- Sömndagbok
- Sömnhygien
- Stimuluskontroll
- Sömnrestriktion (vid behov) / schemalagd sömn
- Hantera tankar

Tillfälle 4

Repetition och genomgång av sömndagbok/hemuppgift

Psykoedukation:

- Frågestund och repetition

Övning: SOAS

Vidmakthållandeplan och utvärdering