

SÖMNSKOLA - TERAPEUTMANUAL

Sömnskolan är anpassad för ett gruppformat där deltagarna samtidigt läser boken "Sömn - Sov bättre med kognitiv beteendeterapi", skriven av Marie Söderström. Patienten får själv skaffa boken. Övrigt tillhörande material finns att ladda ner på:

<http://kompetenscentrumpsykiskohalsa.se>

Sömnskolan innehåller följande:

Föreläsning

Hålls som öppen föreläsning men ingår som första moment för deltagare som går i sömnskolan. Patienter som under föreläsningen visar intresse för att delta i sömnskola kan bokas in till individuellt uppstartssamtal.

Individuellt uppstartssamtal à 30 min

Gärna minst en vecka innan gruppstart (för att hinna föra sömndagbok) och helst hos den som leder gruppen. Under detta samtal ge och gå igenom information om sömnskolan, hemuppgifter till första gruppträff etc (se dokument "Kallelse och info patient"). Vid behov: boka tid för uppföljning efter avslut sömnskola

Fyra gruppträffar om två timmar samt en boostersession

Det finns övergripande teman och agendor för samtliga träffar, men innehållet kan med fördel anpassas utifrån gruppdeltagarnas behov och önskemål. Patienterna får med sig läsanvisningar i anslutning till varje session och kan uppmuntras läsa mer om det som tycks relevant för dem.

Session 1: Introduktion, repetition av sömnteori från föreläsningen, formulering av övergripande mål och analys av sömn- och beteendedagbok utifrån sömnformel.

Session 2: Sömnhygien, sänka stress och aktivering (miniavslappning), kvällsrutin, introduktion till sömnrestriktion, påbörja formulering av konkreta behandlingsmål.

Session 3: Fördjupning sömnrestriktion, att hantera trötthet, orostekniker och mindfulness, planering av steg utifrån mål.

Session 4: "Att bryta dysfunktionella mönster", dagen påverkar natten (sänka eller öka aktivering?), dela ut vidmakthållandeplan.

En "boostersession" 4 veckor senare

Session 1

Välkomna!

Gruppledare och deltagare presenterar sig med namn

Gå igenom agenda för dagen

1) Kort om behandlingen

- a. *Praktiskt*: datum och tider, antal träffar, uppföljningsträff efter 4 veckor. Viktigt med er närvaro, meddela frånvaro i god tid, minst 24h (ge ut gruppledares telefonnummer). Skaffat bok?
- b. *Kort om KBT*: fokus på tankar, känslor och beteenden, hinder nu och steg mot mål. Ni kommer att få kunskap om hur ni kan hjälpa er själva. Upp till er att ta till er av informationen och använda den för att förändra saker i ert liv. Självständigt arbete mellan sessionerna och efter avslut.
- c. *Behandlingsupplägg*: initialt information (sömnföreläsningen), kartläggning och analys (utifrån sömn- och beteendedagbok). Därefter övergå till att handla allt mer om förändring. Tekniker och åtgärder för bättre sömn.
- d. *Vad kan man förvänta sig*: vetenskapligt stöd för behandlingen – många blir förbättrade, dock inte alltid fria från sömnbesvär.
- e. *Utvärdering*: har alla fyllt i pre-mätning? Veckomätningar.
- f. *Sekretess*: viktigt vara trygg i rummet. Prata gärna om din egen behandling men kommentera aldrig någon annan deltagare i gruppen. Kan alla ställa upp på det?

2) Sömnteori

Frågor/tankar efter föreläsningen?

3) Om sömnläkemedel

Vanligt med sömnmedicin. Vid behov repetera: rebound- och residualeffekt, "tablettpsykologi" -> klokt att hålla medicinering konstant under behandlingen. *Läs gärna kap 16 i boken om detta är aktuellt för dig.*

4) Presentation och förväntningar

Var och en får berätta något om sig själv, familjesituation, jobb, intresserad av och förväntningar på behandlingen (gruppledare modellerar). Alternativt berätta om sig själv utifrån tre frågor (skriv på tavlan): vem jag är, vad jag kämpar med och vilka förväntningar jag har på sömnskolan.

- a. Gruppledarens förväntningar: Kort period av deras liv, hoppas de tar chansen att testa göra förändringar. Jobbigt göra nya saker. Förväntar mig öppenhet, frågor. Att ni ska ta detta tillfälle att våga möta känslor och förändra beteenden, göra sådant ni inte vågat på länge.
- b. Arbeta som team, uppmuntra varandra, fokusera på de steg ni tar mot förändring.

Efter presentationen, sammanfatta, peka på gemensamma nämnare för gruppdeltagarna.

5) PAUS ca 10-15 min. Kort promenad för de som vill.

6) Analys av hur sömnproblemen uppstod

Använd arbetsblad som finns i mappen. Eventuellt prata 2 och 2.

7) Genomgång sömndagbok

För att kunna börja göra förändringar behöver vi först kartlägga hur det ser ut nu. Första delen i behandlingen är just detta. Det vi gör mycket tenderar vi att bli hemmablinda för. Se mönster i din vardag och i ditt sömnmönster.

Fyllt i? Svårigheter? Gemensam problemlösning. Se till att alla förstår syfte med sömndagboken och betona vikten av att de fortsätter fylla i kommande veckor.

8) Repetition av sömnformeln

Utifrån vad forskningen hittills kommit fram till om sömnens regleringsmekanismer finns det tre faktorer som i hög grad påverkar hur djupt och hur länge vi sover. Kan liknas vid ett recept på sömn där varje komponent är som ett slags reglage som det går att vrida på.

- a. *Vakenhetens längd*: kroppen försöker upprätthålla balans/jämvikt. Hur länge och hur djupt och sammanhållet vi sover står i proportion till hur länge vi har varit vakna och hur mycket energi vi har använt. "Sömncpyck" -> bättre sömn.
- b. *Dygnsrytmen*: som en inbyggd klocka. Börjar falla på kvällen när det blir mörkt, sömnhormonet melatonin frisätts. Samtidigt sjunker vår kroppstemperatur och ämnesomsättning. Fortsätter fram till att det ljusnar, melatoninnivån går ner och kroppstemperaturen stiger. Den här faktorn handlar om hur vi kan "hjälpa" vår dygnsrytm. Förutom tidsmässiga aspekter är vår fysiologi påverkbar via vårt beteende och via ljus/mörker och temperatur.
- c. *Stress-/aktiveringsnivån*: grad av aktivering, både fysiologisk och psykologisk. Nedvarvning är en förutsättning för sömn. Är vi uppvarvade och oroliga blir det svårt att somna och behålla sömnen, det känner ni säkert väl till. Finns flera olika saker som påverkar grad av aktivering, vissa av dem har vi själva möjlighet att påverka.

9) Analys av sömn- och beteendedagbok utifrån sömnformeln: arbetsblad finns i mappen.

10) Om tid finns: mer specifika mål (använd formulär- se i mapp session 2)

11) Genomgång HU:

- a. sömn- och beteendedagbok (dela ut nya blad)
- b. fortsätta med analys enligt sömnformeln, svara på frågor
- c. läsning -> s. 112 och, om aktuellt, kap 16 ("Om sömnmedel och hur du kan hantera dem")
- d. ev formulera behandlingsmål

Session 2

Välkomna!

Gå igenom dagens agenda.

1) Uppföljning av hemuppgifter, förslagsvis runda

- a. Läst i boken?
- b. Sömn- och beteendedagbok – fyllt i?
- c. Analys enligt sömnformeln – fått syn på något nytt?

2) Sömnhygien – togs upp under föreläsningen, nu kort repetition/fördjupning utifrån behov.

”Sömnhygien” är ett samlingsbegrepp för praktiska råd och åtgärder vad gäller rutiner kring sömnen. Handlar om att ”bygga grunden” (som det aktuella kapitlet i boken heter). Förhållandevis enkla men viktiga startpunkter. Kopplade till alla tre faktorer i sömnformeln.

- a. *Regelbundna sovtider*: viktigt för att stärka både vakenhet och sömn. Hjälper oss bygga upp sömntryck och dra nytta av naturlig dygnsrytm. Helst vaken 16 h för att sova 8 h. Titta på sömndagboken för att se vilka tider du skulle kunna försöka hålla. Hur många timmar brukar du sova? Ungefär vilken tid går du och lägger dig/stiger du upp? Bäst att hålla samma tid veckans alla dagar (särskilt uppstigningstiden – ger ökad kontroll över vakenhetens längd), även på helgen. Sover mer än 8 h, ändå inte utvilad? Kan du tänka dig att minska sömnlängden?
- b. *Undvik tupplurar*: minskar vårt ”sömntryck”. Bättre tidigt under dagen och max 20 min, för att inte ta av nattens djupsömn.
- c. *Ljus/mörker/temperatur*: ljus blockerar melatonininsöndring. Viktigt med ljus dagtid, hjälper kroppen förstå vad som är dag och natt och kan vara ett bra medel mot trötthet. Bra att sänka belysningen på kvällen + mörkt och svalt i sovrummet under natten. Helst undvika blått ljus från skärmar.
- d. *Kost*: inte lägga dig hungrig eller alltför mätt. Vanligt att vi, när vi lider av sömnbrist eller känner oss stressade tappar goda rutiner och kanske blir mer sugna på snabba kolhydrater, men regelbundenhet och långsamma kolhydrater är bättre för sömnen. Undvik att äta på natten (om hungrig - bättre se över kost under dagen).
- e. *Koffein, alkohol, nikotin*: uppiggande.

3) Att sänka stress-/aktiveringsstapeln

Finns mycket man kan göra för att sänka sin aktivering. Oro ofta viktig del och vi ska prata mer om tekniker för att hantera oro nästa vecka. Andningsövningar bra att börja med: enkelt, tar inte lång tid, kan göras varsomhelst. Andningen påverkas automatiskt av stress (snabbare, ytligare), men vi kan också till viss del styra den och därmed indirekt påverka vår stressnivå. Lugn andning blir som en signal till hjärnan att ”det är lugnt”.

Att lära sig stanna upp, sänka sin andning, öppna ögonen och öka sin mentala närvaro är också viktigt för att kunna göra förändringar i sitt liv, bryta invanda mönster. Ett sätt är att lära sig en teknik för så kallad miniavslappning.

MINIAVSLAPPNING

1. Sätt dig bekvämt och slut ögonen.
2. Håll dina handflator öppna, sträck på kroppen och för axlarna bakåt och nedåt.
3. Ta ett djupt andetag och fyll lungorna med luft.
4. Håll andan i ett par sekunder
5. Andas ut genom att sakta släppa ut luften, känn hur hela kroppen slappnar av vid utandning.
6. Fortsätt djupandas och sakta släppa ut luften. Ett andetag i taget.
7. Försök att med uppmärksamheten följa luftens väg genom hela andningsapparaten.
8. Notera eventuella tankar, känslor och fysiska sensationer som dyker upp, beskriv dem neutralt för dig själv och för sedan vänligt men bestämt tillbaka uppmärksamheten till andningen. Fortsätt med detta i några minuter.

Lade du märke till något speciellt? Oavsett hur du reagerade så är det helt OK! Olika personer reagerar olika, din upplevelse är aldrig "fel". Om du har en hög grad av stress-/aktivering är din kropp förmodligen inställd på att ha ett högt tempo. När du då stannar upp och gör helt annorlunda än du brukar är det inte konstigt om du känner mer stress. Kan vara ett tecken på att du behöver hjälpa din kropp att varva ner! Hur och när? Kanske när du ska sova/när du har vaknat? Under lunchen eller innan du går hem för dagen? Mellan aktiviteter?

4) PAUS ca 10-15 min. Kort promenad för de som vill.

5) Stimuluskontroll - togs upp under föreläsningen, nu kort repetition/fördjupning utifrån behov.

Syftar till att bryta negativ koppling/betingning - sovrum/säng -> stress, oro, frustration.

- Använd bara sängen och sovrummet till sömn och sex
- Gå och lägg dig bara när du är sömnig
- Stig upp om du inte somnat inom 20 minuter
- Upprepa flera gånger om det behövs

5) Kvällsrutin

Syftar till att varva ner men också en del av stimuluskontroll: "lära hjärnan" att förknippa en sömnförberedande rutin (som du gör på samma vis varje kväll någon timme före sänggåendet) med nedvarvning. Skulle en kvällsrutin kunna vara behjälplig för dig? Hur skulle du vilja utforma den? Dra gärna lärdom av sömnhygieniska råd.

6) Introduktion av sömnrestriktion - dela ut lösblad 'Sömnrestriktion'

Kärt barn med många namn (i boken: "sängtidrestriktion"). Kan läggas upp på olika sätt men bygger på samma principer. "Sömnrestriktion" är den mest etablerade benämningen/tekniken. Kanske inte det första en tar till, då det brukar upplevas som mycket krävande, men det är en effektiv metod som har gott stöd i forskningen och vi väljer därför att introducera den tidigt så att de som vill kan komma igång med det redan nu. Främst kopplat till faktor 1 i sömnformeln, det vill säga *vakenhetens längd/sömntryck*. Går ut på att begränsa tiden du tillbringar i sängen till den tid du verkligen sover

och på så vis använda kroppens inneboende förmåga att somna/sova djupt vid sömnbrist. Bidrar också till att bryta kopplingen mellan säng och vakenhet, oro, frustration.

7) Intro behandlingsmål + planering/mål för veckan

Till nästa träff kommer ni att få läsa i boken om vikten av att sätta konkreta, specifika, realistiska mål för att få till beteendeförändringar. Men redan idag kan ni börja med att sätta något mål för veckan utifrån det vi pratat om hittills. Tänk igenom vad som kan vara meningsfullt och rimligt för dig. Kan vara ett litet steg.

8) Genomgång av hemuppgifter

- a. Läsning
 - s. 106-112: om behandlingsmål
 - s. 113-125: om sömnhygien
 - s. 125-130: om andningsövningar
 - s. 135-140: om kvällsrutin
 - s. 172-178: om "sängtidsrestriktion"
- b. Formulera konkreta mål (använd formulär)
- c. Fortsätt fylla i sömn- och beteendedagbok
- d. "Mitt mål för veckan" (förslag: regelbundna sovtider, miniavslappning, kvällsrutin, sängtidsrestriktion).

Session 3

Välkomna!

Gå igenom dagens agenda.

1) Uppföljning av hemuppgifter

- a) Läst i boken?
- b) Sömn- och beteendedagbok – fyllt i?
- c) Formulerat konkreta mål?
- d) "Mitt mål för veckan"?

2) Att hantera trötthet

Förra veckan introducerades sömnrestriktion - *vid behov kort uppföljning/repetition.*

Idag ska vi prata om något som innebär en påfrestning för de flesta med sömnbesvär: *trötthet*. Inte sällan en plågsam konsekvens av att inte sova bra. Flera åtgärder för bättre sömn, inte minst sömnrestriktion, kan leda till mer trötthet på kort sikt. Inte konstigt om man undrar - varför ska jag göra saker som gör mig mer trött när det är tröttheten som jag vill komma åt? Svaret är att det kan vara bättre för sömnen på *längre* sikt. Tröttheten kan styra oss, få oss att göra saker som känns lite bättre för stunden men på sikt kan de göra att sömnbesvären vidmakthålls (*rita ond cirkel: trött -> tupplur -> sover sämre på natten -> mer trött*). Hur hantera?

- a) Viktigt att skilja mellan trötthet och sömnhet. Sömnhet = signal om att vi har ett sömnbehov/uppbyggt sömntryck (sömnformelns första faktor). Trötthet = inte nödvändigtvis synonymt med sömnhet, kan vara ett resultat av att vi förbrukat energi på annat sätt, en signal om att vi behöver återhämtning, kanske byta aktivitet.
- b) För att hantera trötthet kan vi både behöva 1) bygga upp tolerans för trötthet och 2) hushålla med energi.
- c) Fundera över när du brukar känna dig som tröttast?
 - a. Exponering för dagsljus kan hjälpa.
 - b. Kanske jag behöver byta aktivitet snarare än att sova? Balansera aktivitetsnivån genom att växla mellan lugn och aktiv återhämtning? Väva in minipaus och andningsövningar?
- d) Inte sällan är tröttheten förknippad med oro, och det ska vi titta närmare på efter paus.

3) PAUS ca 10-15 min. Kort promenad för de som vill.

4) Att hantera oro

Gruppledaren kan här välja psykoedukation och tekniker utifrån vad gruppen verkar ha för behov.

Grundläggande om oro: alla känner oro ibland, hör till livet, oavsett hur gammal. Olika saker oroar olika människor och en del oroar sig mer än andra. Ibland vet du orsaken till din oro men ibland finns den där fast du kanske inte riktigt vet varför.

Behöver inte alltid vara dåligt att oroa sig, men ibland problematiskt. Kan ge en skev bild av verkligheten. Påverkar vad du uppmärksammar. Om du tex är rädd för att inte duga kanske du tolkar andras sätt att tala eller titta på dig som ett tecken på att du verkligen inte duger. Hur hantera?

- a) Har pratat om kvällsrutin. Kan vara en god idé att avsätta en stund för problemlösning/-hantering innan eller som en del av din kvällsrutin (tas upp i boken under "att hantera oro").
- b) Har pratat om stimuluskontroll: gå upp en stund om du inte kan sova. Oro ofta associerat med vissa platser, tex sovrummet eller sängen. Bryta den kopplingen + öka tolerans för uppvaknanden.
- c) I boken presenteras olika orostekniker så som exponering för tankar, beteendeeperiment och acceptans. Du kan gå igenom någon av teknikerna tillsammans med gruppen om det finns tid, t ex värsta tanken. Uppmuntra deltagarna att läsa mer om dessa tekniker i boken.
- d) **Medveten närvaro:** avsiktligt uppmärksamma nuet utan att värdera eller döma. Ett förhållningssätt till tankar, känslor, upplevelser - både obehagliga och behagliga. En färdighet som en kan *träna* på - att ha sina orostankar men inte dras med av dem eller identifiera sig med dem, utan se dem för vad de är. Kan också tillämpas för att hantera trötthet - uppmärksamma den men också uppmärksamma övriga sinnesintryck och ta in det som finns i ögonblicket utöver tröttheten. Hur?
 - a. Poängtera: när vi övar medveten närvaro så övar vi på att bara vara och bara uppleva. Vi övar också på att rikta vårt fokus till nuet och bara nyfiket lägga märke till vad som sker, i oss eller runt omkring oss. Går inte att göra fel, går inte att misslyckas. Inget särskilt tillstånd vi ska uppnå utan egentligen bara notera vilket tillstånd vi är i. *Gör gemensam övning.*
 - b. Guidade övningar – *ge tips!*
 - c. Tipsa om övningen kroppsscanning för att komma ned i varv och minska förekomsten av orostankar i stunden.
 - d. Tips i boken

5) Planering för veckan utifrån mål

6) Genomgång av hemuppgifter

- a) Lästips:
 - Att gå upp en stund om du inte kan sova (stimuluskontroll): kap 11, s. 133-135
 - Rutiner för sänggående: kap 11, s. 135-140
 - Medveten närvaro och acceptans: kap 11, s. 140-152 (och kap 13, s. 191-195, och kap 15, s. 220-222)
 - Distraktion (och visualisering): kap 12, s. 168-171
 - Att utmana oron (orosexponering): kap 13, s. 180-186
 - Identifiera och bearbeta negativa automatiska tankar och tankefällor: s. 186-191
 - Att hantera trötthet: kap 15, s. 211-222
- b) Fortsätt fylla i sömn- och beteendedagbok
- c) "Mitt/mina mål för veckan" (förslag: mindfulnessövning)

Session 4

Välkomna!

Gå igenom dagens agenda.

1) Om avslut: förändringsarbete tar tid, "en natt är ingen natt". Kanske känner du att du nu har det du behöver för att kunna fortsätta jobba vidare på egen hand, hålla fast vid och kanske fördjupa det som funkade bra och fundera över om det finns ytterligare steg du behöver ta.

2) Uppföljning hemuppgifter

- e) Läst i boken?
- f) Sömn- och beteendedagbok – fyllt i?
- g) Medveten närvaro? Kvällsrutin? Sömnhygien?
- h) "Mitt mål för veckan"?

3) Bryt dysfunktionella mönster

Grundläggande synsätt inom KBT: alla beteenden har en funktion, men vilken? Vi gör saker av en anledning, vi gör sånt som tidigare har visat sig fungera, ofta sådant som fungerar på kort sikt.

a) För att bättre förstå vad det är som gör det svårt att bryta gamla mönster kan det vara hjälpsamt att göra sk "situationsanalyser"/funktionella analyser. Blir tydligare hur våra lösningsstrategier inte alltid ger den långsiktiga effekt vi eftersträvar. *Dela ut exempel på situationsanalyser (finns i mappen) och gå igenom tillsammans.*

b) Vad kan personerna i dessa situationer påverka/göra?

c) Genomgång av *säkerhetsbeteenden*. Kan ofta vara lite svåra att få fatt i och ibland är det inte helt självklart om det är något som faktiskt hjälper oss, det vill säga en funktionell copingstrategi, eller om det är ett undvikande i miniformat, att vi "sejfar".

d) Har ni några egna exempel på sådana här situationer/säkerhetsbeteenden? Fundera över vad ni anser vara hindret till era sömnproblem, hur ni försöker åtgärda det och vad resultatet blir. Ni är redan på gång med en massa bra åtgärder men nu handlar det om att hitta situationer som blir svåra. Det kan vara att ni vet hur ni "borde göra" och att ni redan har identifierat kruxet men att ni inte lyckas motstå impulser att göra på det sätt som har "fungerat" tidigare. Eller något som ni gör och som hjälper i stunden men som enligt detta resonemang kan bidra till att problemet består. *Fyll i egen situationsanalys.*

e) **Exponering och att släppa säkerhetsbeteenden.** Man behöva utmana sina invanda beteenden med hjälp av exponering. Vad kan man förvänta sig då? *Rita obehagskurvan* – ökat obehag på kort sikt. Svårt att bryta vanor. Viktigt att ta det i små steg, sätta upp minimål.

4) Dagen påverkar natten

- a) *Balans mellan aktivitet och vila.* Åter nu till sömnlogiken/sömnformeln. Vi har ju lärt oss att vi behöver bygga upp ett sömntryck för att kunna sova. Vi behöver vara aktiva och vakna under dagen. Men vi har också lärt oss att en för hög uppvarvning/grad av aktivering inte är så bra.

- b) *Sänka aktivering.* Hur kan jag få återhämtning dagtid utan att sova? Korta nedväxlingar?
Generera lista med exempel.
- c) *Öka aktivering.* Gå igenom depressionsspiralen, hur vi mår påverkar vad vi gör *och tvärtom.*
Få/färre positiva förstärkare från omgivningen. Bryta – börja engagera sig i meningsfulla aktiviteter, kan innebära exponering. Vad har "funkat" tidigare? Små steg.
- d) *Aktivitetsdagbok* – ngt att ta med sig.
 - Se mönster, hur du använder din tid, gör <-> mår
 - Planera aktiviteter, i små steg minska/öka aktivitet

5) Planering/mål för veckan

6) Genomgång hemuppgifter

- e) Egen planering
- f) Läsning
 - det vi pratat om idag kap 12 & 14
 - inför avslut: DEL 3 i boken (kap. 17-20, s. 251-289)
- g) Vidmakthållandeplan (arbetsblad)
- h) Postmätning

Boostersession

Välkomna!

Hoppas ni har haft tid att fortsätta med och fördjupa de övningar/tekniker/förändringar som varit viktigast för er. Inget nytt idag utan följa upp hur det har gått, repetera, också fundera över om det finns något viktigt kvar, och hur ev förbättringar ska bli bestående förbättringar.

Gå igenom dagens agenda.

- 1) Uppföljning veckorna som gått – runda**
- 2) Påminn om postmätning om ej ifylld**
- 3) Prata om bakslag**
 - a. Förvänta dig och var förberedd på bakslag
 - b. Naturligt med variation
 - c. Något du kan lära dig av
 - d. Vanligt med rädsla för "återfall", men ingen kan ta ifrån dig det du har lärt dig
- 4) Genomgång vidmakthållandeplan, rubrik för rubrik**
 - a. Förslag – åtgärdsplan:
 - i. Fyll i sömndagbok och gör analys utifrån sömnformeln
 - ii. Ställ frågor: vad har hänt i livet? Förändring?
 - iii. Konkretisera, sätt upp delmål
 - iv. Inte utvärdera direkt
- 5) Uppmuntra till att spara planen på ett säkert ställe, ta fram vid behov**
- 6) Planering framåt: fokus för kommande veckor - runda**
- 7) Ta emot feedback**
- 8) Tacka och peppa!**