# Sömnskola: KBT i grupp mot sömnbesvär

Varmt välkommen till Gustavsbergs Vårdcentrals sömnskola, en KBT behandling i grupp som riktar sig till dig som upplever sömnbesvär och vill ha hjälp att komma till rätta med dem. Du kommer här att få information om behandlingen och om utvärdering av behandlingen. Du uppmuntras även börja formulera dina egna mål och ges uppgifter att påbörja hemma inför den första gruppträffen.

Sömnskolan består av ett individuellt uppstartssamtal, en introducerande öppen föreläsning (den har du kanske redan varit på) och fyra gruppträffar, följt av en uppföljande träff med gruppen efter en månad. Allt äger rum här på vårdcentralen. Vid samtliga besök vänligen anmäl dig och betala sedvanlig patientavgift i receptionen.

*Föreläsningen* hålls en gång per månad (mer information finner du på vår hemsida, www.gustavsbergsvardcentral.se, under ”vi erbjuder” – ”behandling och forskning” - ”öppna föreläsningar”).

## Datum och tid för gruppträffar:

*Öppen föreläsning:* Onsdag 11/3 16.00-1700

Träff 1: \_\_\_\_dag / kl.

Träff 2: \_\_\_\_dag / kl.

Träff 3: \_\_\_\_dag / kl.

Träff 4: \_\_\_\_dag / kl.

Träff 5: \_\_\_\_dag / kl.

Notera att det är fyra veckors uppehåll mellan träff 4 och 5. Samtliga träffar hålls i \_\_\_\_\_\_

Gruppen består av ca 4-10 deltagare som alla har gemensamt att de har sömnproblem. En del av deltagarna besväras även av andra problem som stress, nedstämdhet eller sorg. Det är dock sömnen som kommer att vara i fokus under behandlingen. Om du under behandlingen stöter på problem som inte är kopplade till din sömn eller själva sömnbehandlingen är det i första hand din läkare eller psykolog som du ska kontakta för att boka tid.

Din gruppledare under behandlingen heter X. Hen är psykolog och arbetar under sekretess. Som deltagare i gruppen är det viktigt att inte föra vidare information till utomstående personer om andra gruppdeltagare.

Varmt välkommen!

# Om behandlingen

Du kommer att gå i en strukturerad behandling som innehåller flera steg som bygger på varandra. Inledningsvis ligger fokus på att hjälpa dig kartlägga din sömn för att hitta mönster och lättare få syn på vad du gör som gynnar sömnen och om det finns saker som inte gynnar sömnen på sikt. Denna analys ligger sedan till grund för stegvisa beteendeförändringar i riktning mot dina mål gällande sömnen.

Det är vår erfarenhet att flera av de faktorer som stör din sömn inte går att eliminera (t.ex. att ha små barn som vaknar på nätterna, kronisk smärta, eller biverkningar från mediciner man behöver ta), även om vi önskar att så vore fallet. Istället för att lägga kraft på att försöka förändra andra människor eller yttre faktorer kommer vårt arbete i första hand vara fokuserat på dina *beteenden* och *förhållningssätt* kopplade till sömnen.

*Vad är KBT?*

Kognitiv beteendeterapi (KBT) är en psykologisk behandlingsmetod som framförallt karaktäriseras av:

* Att man arbetar med metoder som visat sig effektiva i vetenskapliga studier.
* Att man arbetar med vad man gör (eller inte gör) och tänker i situationer i nuet.
* Att man arbetar målinriktat.
* Att man arbetar med hjälp till självhjälp.
* Att man arbetar med konkreta övningar och hemuppgifter för att påverka sin situation och röra sig mot uppsatta mål.

## Vetenskaplig förankring

KBT har visat sig mycket effektiv när det gäller behandling av en rad olika psykiska problem såsom sömnproblem, olika former av ångestsyndrom och depression. För att fortsätta utveckla våra behandlingar är det viktigt med kontinuerlig utvärdering. Läs mer om hur du kan hjälpa oss med det nedan (under ”Arbete med evidensbaserad praktik”).

## Aktivt deltagande och arbete hemma

Sömnproblemen har ofta funnits under en lång tid och det är inte sannolikt att övervinna den på några dagar eller efter bara ett eller två besök. Det krävs en del arbete och det är viktigt att du är inställd på att försöka utmana dig själv och aktivt träna på de strategier vi introducerar under behandlingen. Du kommer att få material att arbeta med hemma mellan träffarna, och det är till stor del detta arbete som kommer att påverka hur mycket du blir hjälpt av behandlingen. **Innan du påbörjar sömnskola är det därför viktigt att du ser över sin livssituation och funderar över huruvida du har möjlighet att avsätta tid för behandlingen just nu. Du behöver kunna arbeta med behandlingen på daglig basis genom att integrera övningar kontinuerligt i din vardag.** Om du bedömer att det kan vara svårt kan du vänta med att påbörja behandling till ett senare tillfälle.

Även om du kan märka omedelbara framsteg efter de första sessionerna uppmuntrar vi att du fullföljer hela behandlingen för bestående resultat.

## Uteblivna träffar/återbud

Ibland sker oförutsedda händelser som kan leda till att du missar en session, och det är förståeligt. Men vi uppmanar dig att inte avboka någon session för att du känner dig stressad, trött eller omotiverad. De flesta tycker att även när de känner sig trötta och omotiverade inför en träff så känns det mycket bättre efteråt. Om du av någon anledning missar fler än ett tillfälle rekommenderar vi att du påbörjar behandlingen vid ett senare tillfälle (ny grupp startar varje månad) eller bokar tid med din bedömande psykolog för att gå igenom det missade materialet. Vid eventuella förhinder var vänlig lämna meddelande till gruppledaren och observera att faktura för uteblivet besök skickas vid återbud senare än 24 timmar innan bokat besök.

# Arbete med evidensbaserad praktik

Vi arbetar hårt med att kunna erbjuda bästa möjliga vård för våra patienter. För att kunna utvärdera och förbättra våra behandlingar ber vi dig att svara på ett antal frågor om ditt mående före- och efter behandling. Vi ser också gärna att du svarar på ett antal frågor en gång i veckan i samband med gruppträffarna. Detta syftar till att vi ska kunna stötta dig i din behandlingsprocess och följa upp din personliga utveckling. Dina svar är till stor hjälp i vårt arbete mot att bygga våra behandlingar på god vetenskaplig grund och garantera hög kvalitet.

Vi ber dig alltså att fylla i formulär på datorn

* *före* första gruppträff
* *varje* vecka under behandlingens gång samt
* *efter* sista gruppträff

Information om inlogg till skattningsskalor:

# Mina mål med behandlingen

När du påbörjar behandling är det viktigt att sätta upp mål för att veta vad du vill uppnå. Hur hindras du? Vad vill du ha hjälp att ta itu med? Vad är det du inte gör idag på grund av dina problem? Det är bra med positiva, konkreta mål som är möjliga att utvärdera. Du kan till exempel formulera målen som *”Jag skulle vilja kunna…”*

*Jag skulle vilja få mer sammanhängande sömn*
*Jag skulle vilja orka umgås med vänner igen*

*Jag skulle vilja trappa ner/sluta med sömnmediciner*

*Mina mål*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# Inför första gruppträffen

Sömnskolans upplägg och innehåll bygger till stor del på boken ”Sov bättre med kognitiv beteendeterapi” av leg. psykolog Marie Söderström, Viva bokförlag, utgivningsår 2007. Bild på boken finns nedan. Bra om du köpt/lånat boken så du kan ta den med vid första gruppträffen.



*Sömndagbok*

Inför och under behandlingen är det viktigt att du fyller i en sömndagbok enligt instruktioner nedan. Detta för att du ska få bästa förutsättningar för att genomföra behandlingen och även kunna utvärdera vilken nytta du har haft av den.

Vi ber dig börja fylla i sömndagbok en vecka innan gruppstart. **Ta med dagboken till det första grupptillfället!** Gör så gott du kan, uppkommer frågor finns plats för dessa vid gruppstart.

## Instruktioner:

1. Fyll i på morgonen i samtliga rader i tabellen. Tänk på att frågorna avser föregående dag/natt. Tiderna du ska ange är ungefärliga och baseras med fördel på din uppskattning, dvs du ska inte ta tid eller ständigt kontrollera klockan!
2. För att räkna ut sömneffektivitet för natten (dvs den sista raden i dagboken) ska du dividera antalet timmar du sovit med antalet timmar du sammanlagt legat i sängen. T.ex. föregående natt uppskattar jag min sömn till totalt 5 timmar. Den totala tiden jag låg i sängen var 8 timmar. **Sömneffektiviteten: 5/8 = 0,625 =62,5%.**

## Beteendedagbok

Vi ber dig även registrera beteenden under dagen i det som vi kallar för beteendedagbok. Du svarar här på ett antal frågor om dina vanor vad gäller kaffe, te, Coca Cola, alkohol, motion och dagsljus.

* **Checklista inför första gruppträffen**
* Jag har haft ett individuellt uppstartssamtal
* Jag har gått igenom denna skriftliga information
* Jag har gått på den introducerande föreläsningen om sömnbesvär
* Jag har börjat formulera mål
* Jag har fyllt i förmätning
* Jag har köpt/lånat boken *Sömn – sov bättre med kognitiv beteendeterapi* av Marie Söderström
* Jag har läst första kapitlet i boken
* Jag har fört sömn- och beteendedagbok under 1 vecka