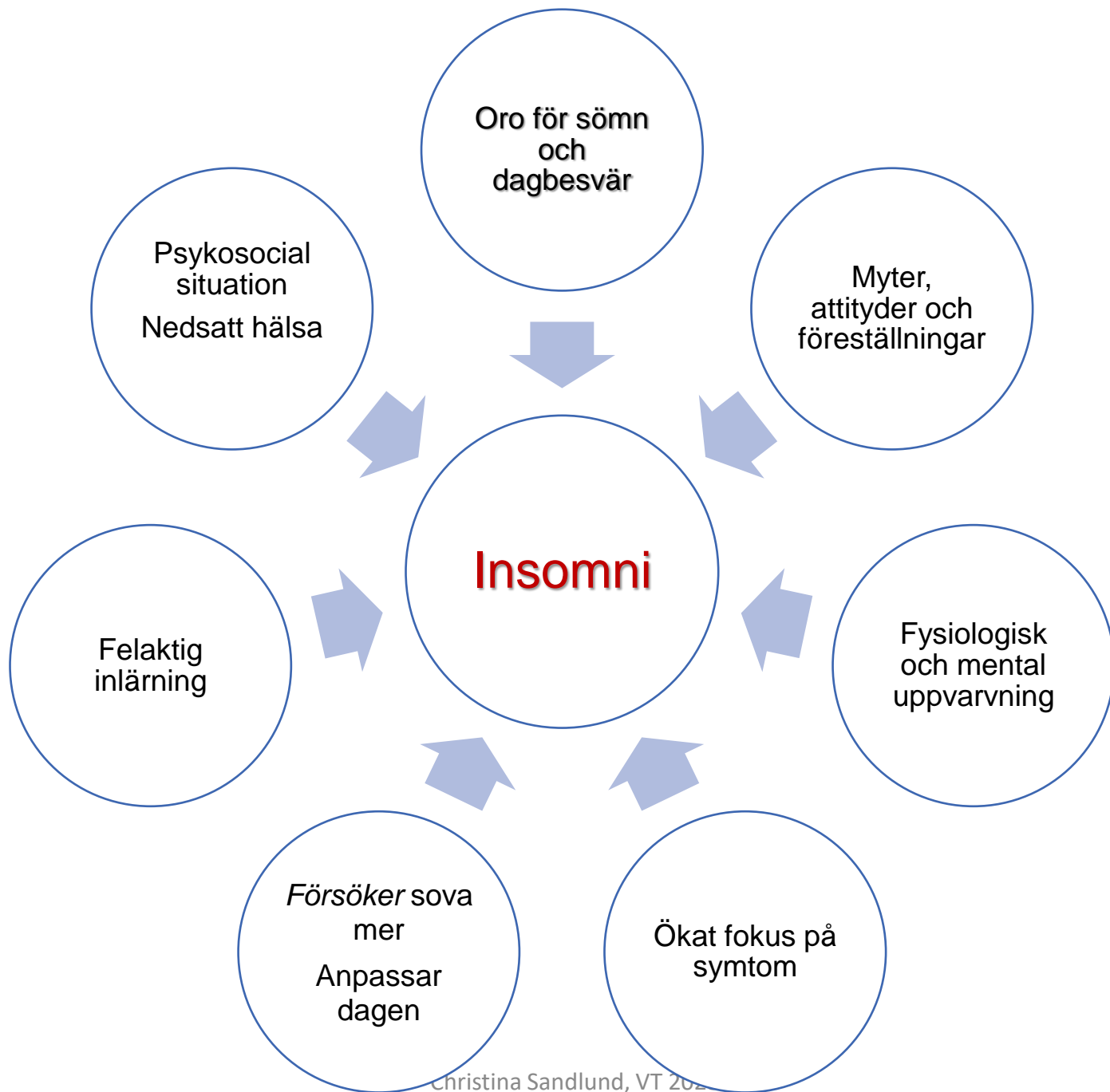


Kognitiv beteendeterapi för insomni

Christina Sandlund
Distriktssköterska
Doktor i medicinsk vetenskap
Karolinska Institutet
Akademiskt primärvårdscentrum

Insomni

- Långvariga och frekventa sömnbesvär som inte enbart kan förklaras av en annan sömnstörning, sjukdom eller substans.
- Sömnbesvär trots förutsättningar för sömn
- Nedsatt dagfunktion
- Diagnos baserad på personens upplevelse av besvär
- Behandlas i första hand med kognitiv beteendeterapi (KBT), med insomnispecifika tekniker



Kognitiv beteendeterapi

- Baserat på inlärningsteori och kognitiv teori
- Samlingsbegrepp för en rad tekniker som syftar till att förändra ohjälpsamma beteenden och kognitioner
- Innehållet varierar beroende på vilket tillstånd som behandlas
- Gemensamma nämnare: psykoedukation, testa olika tekniker som hemuppgifter, uppföljning

Exempel på tekniker

Sömnrestriktion

Stimuluskontroll

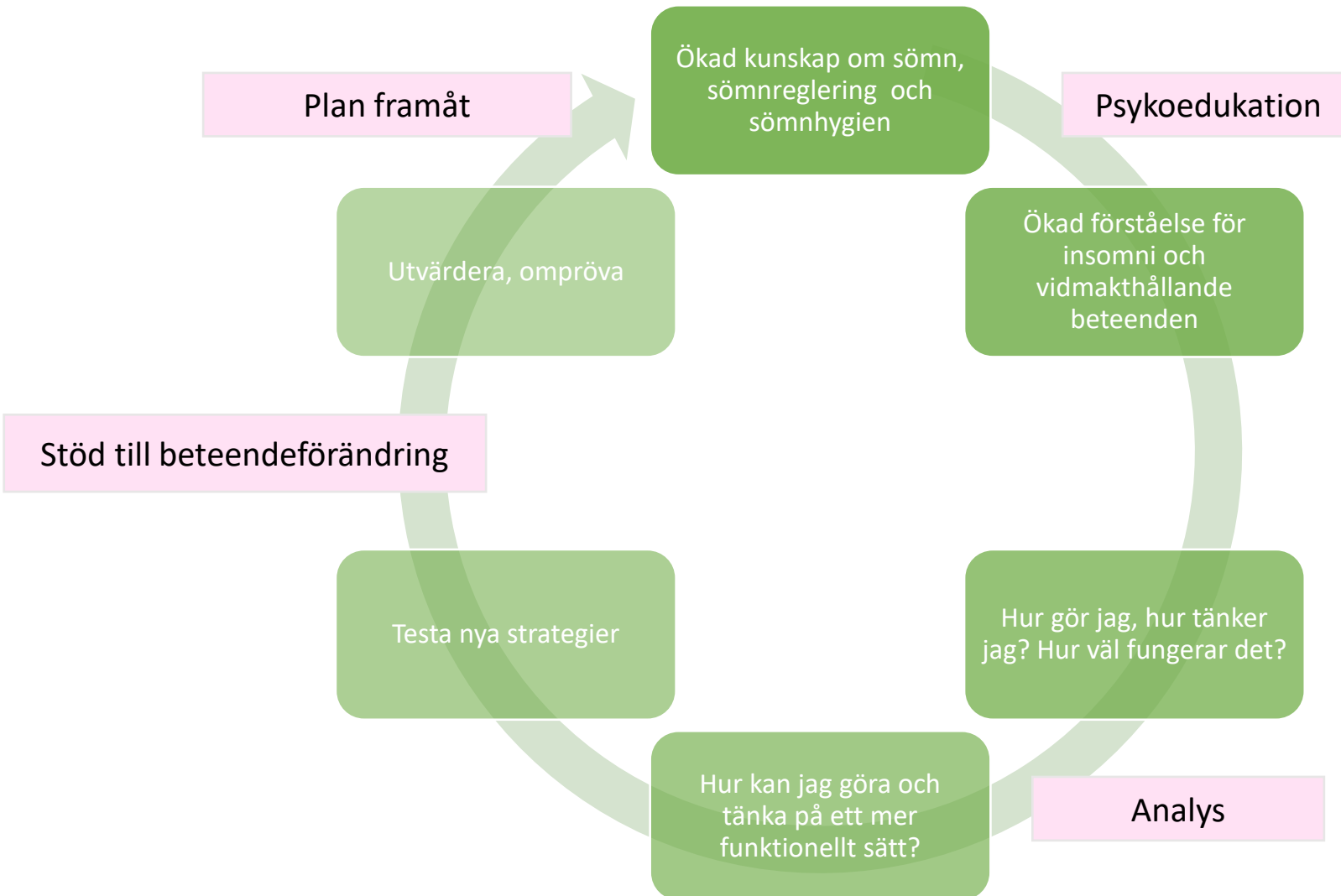
Paradoxal
intention

Avslappning

Orostim

Kognitiv
omstrukturering

Insomni-KBT





Hur kan vi tillsammans skapa en KBT-behandling vid RLS?



