

Intensiv søvnbehandling – når ingenting annet har fungeret

Psykologspesialist Jonas Sharma-Bakkevig
Raskere tilbake poliklinikken, Lovisenberg DPS

Forskjellige typer søvnevansker

- 1) Søvnvansker i takt med eksterne stressorer over kort tid
- 2) Generell sårbarhet for søvnvansker – mild type
- 3) Kroniske/langvarige alvorlige søvnvansker
- 4) Døgnrytmeforstyrrelser
- 5) Søvnvansker som sekundært symptom

Forskjellige typer søvnevansker

- 1) Søvnvansker i takt med eksterne stressorer over kort tid
- 2) Generell sårbarhet for søvnvansker – mild type
- 3) Kroniske/langvarige alvorlige søvnvansker**
- 4) Døgnrytmeforstyrrelser
- 5) Søvnvansker som sekundært symptom

Kroniske/langvarige alvorlige søvnvansker

Har typisk flere behandlingsforsøk bak seg
(medikamenter, søvnhygieniske råd, terapi)

Søvnvanskene fungerer autonomt

Påvirker fungering og symptomtrykk

Søvnskolen

Henvisning → inntaksteam

evt. inntaksteam drøfter med kursleder

Forsamtale

6 ukers program

8-10 deltakere

2 psykologer/psykologspesialister

Søvnskolen

1. Enkel kartlegging av søvn
2. Døgnrytmekontroll
3. Søvnrestriksjon
4. Assosiasjonskontroll
5. Gradvis økning av søvn

Søvnskolen

Normale reaksjoner:

- fungering kognitivt
- fungering somatisk
- fungering emosjonelt
- fungering på jobb
- fungering sosialt/hjemme

Søvnskolen

Gruppebehandling eller individualterapi?

- forpliktelse
- gjennomarbeiding
- sosial støtte

Søvnskolen

Eksklusjons-/utsettelseskriterier:

- a) ubehandlet søvnapné
- b) akutt krise
- c) nybakt pappa/mamma
- d) sekundært til annen psykisk lidelse

Søvnskolen

Tar tid å etablere kompetent behandling:

Kunnskap om behandlingsformen

Erfaring med behandlingsprosessen

Oversikt/kunnskap/erfaring til å håndtere gruppens prosesser

Kombinere myk forståelse med en fast hånd

Deaktivere passivitet/hjelpesløshet

Psykologspesialist Jonas Sharma-Bakkevig
Raskere tilbake poliklinikken, Lovisenberg DPS

jofb@lds.no