

Sömngång (sommambulism)

Sammanställt av Björn Enqvist

Om sömngång och hypnosmetodik. Jag har under åren behandlat patienter som i sömnen avlägsnat olika former av apparatur som bettskenor, avtagbara tandställningar mm. Vuxna tumsugare som inte kunnat sluta med nattlig ofrivillig fingersugning har varit tacksamma att hjälpa (ett tiotal pat.)

I flera fall har jag också kunnat hjälpa sömngångare. I samtliga fall har patienterna fått med sig en inspelning av en hypnos-session på c:a 20 minuter och inom 1-4 veckor har det oönskade beteendet minskat eller mestadels försvunnit. Effekten kan förklaras på flera sätt, från stressreduktion till förklaringsmodeller som "the hidden observer" enligt E. Hilgard.

"Lika löser lika" har varit förhållningssättet, att i trance kommunicera med "den del av patienten" som står för beteendet. Icke-verbal kommunikation såsom ideomotorisk respons har fungerat bra. Det finns säkert flera sätt att nalkas dessa problem, en översikt över hur olika hypnosmetoder kan användas är artikelutdraget på slutet.

Vad innebär en behandling? Regelbundna besök med kartläggning och förmedlande av metoder som kan vara bra för både sömngång och därmed förknippade problem. Hypnos både i form av inspelning av CD-skivor och i utforskande och behandlande syfte är viktiga inslag. Att lyssna på inspelningar hemma förkortar och gör behandlingen mer effektiv.

Hur lång tid kan det ta? Välfungerande personer med sömngång som enda problem har blivit botade på 2-3 gånger. Vid samsjuklighet med andra problem, och om önskemål finns är det en gemensam överenskommelse om antal tillfällen och hur länge terapin skall hålla på.

Kostnader? Ersättning från Försäkringskassan? Vare sig Försäkringskassan eller Landsting ger bidrag till enskild psykoterapi. Likafullt händer det ibland att kostnaden täcks av olika instanser som arbetsgivare, personalhälsövård och från psykiatrin.

Björn Enqvist

Leg. tandl. Med. dr. Leg. psykoterapeut. Auktoriserad som terapeut med inriktning KBT.

Kontakt, information: Telefon. 08 658 64 64 E-post=bjorn_enqvist@swipnet.se

Hemsida. www.hypnosmetodik.com

Mottagning. Åsö Psykoterapi, Åsögatan 155, på Söder i Stockholm

Utdrag ur en artikel följer härunder: Kennedy, G. A. (2002). A review of hypnosis in the treatment of parasomnias: Nightmare, sleepwalking, and sleep terror disorders. Australian Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 30(2), 99-155.

Hypnos användes för att behandla patienter med mardrömmar och, sömngång. Sömngång är en sömnrörning där individen går eller utför olika aktiviteter trots att vederbörande uppenbarligen sover. Sömngång eller somnambulism består av sammansatta beteenden som startar i sömnen när hjärnans EEG-mönster visar långsamma vågor. Sömngång är ett REM fenomen (REM=rapid eye movement) som finns i drömstadiet.

Under drömmen frigörs normalt en substans som gör kroppen paralyserad. De som går i sömnen saknar denna kemiska mekanism, därav kommer beteendet. Amnesi, glömska av sömngången är typisk. Episoderna inträffar i början av sömnen.

Sömngång kan variera mellan att sitta upp i sängen, vandra, flytta möbler, klä på sig, till och med köra bil. Varaktigheten kan variera mellan några sekunder upp till 30 minuter.

Att väcka en sömngångare är inte farligt, även om den väckte kan vara förvirrad vid uppvaknandet. Det kan vara riskfyllt att gå i sömnen, man är inte skyddad från att snubbla mm. 15 % av alla barn går i sömnen. Med åldern minskar incidensen. Ofta finns det i släkten. De som är kroniska sömngångare rekommenderas att söka hjälp.

Vad som sömgångar kan vara hjälpta av. Vila, en lugnande ritual innan sömn. Se till att fönster inte kan öppnas.

Mediciner. Små doser av bensodiazepiner kan minska problemet, men hypnos tycks vara ett av de få verksamma metoderna. "Lika löser lika", det kan finnas ett samband mellan tillstånden i hjärnan under hypnos och under sömngången och därmed en möjlighet att kommunicera med delar som styr beteendet.