

Sömnsvårigheter, KBT och hypnosmetodik

Sammanställt av Björn Enqvist

Sömnsvårigheter hör ofta samman med vardagens stress, med grubbel och överbelastning. Sällan är det tillräckligt att rikta sig enbart till sömnen, problemet är ofta mer globalt.

Det är lätt att hitta råd om sömnhygien, om vilka basala förutsättningar som går att förändra för att förbättra sömnen. Exempel på detta är låg rumstemperatur, att inskränka på dator och TV alldeles innan läggdags, att undvika alkohol, att inte träna för nära sänggåendet mm.

Här kommer jag att beskriva vad jag funnit verksamt för att förbättra sömnen, enkla metoder som ofta har samband med KBT och hypnos. Dessa är lätta att lära sig genom egna upplevelser men svårare att läsa sig till.

Sinnesnärvaro, tankefrånvaro. En standardmetod för stresshantering;. Detta är en genväg till mindfulness som är svår att lära ut på annat sätt än genom direkt inläring; meny och måltid sammanfaller. Denna metod passar för sömnstörningar, för ångesttillstånd, för att hantera tankar och bilder som påminner om traumatiska erfarenheter.

Metaforer och berättelser som överför KBT-begrepp till något som vår högerhjärna kan ta till sig. Abstrakt kunskap och tänkande som hör till vänsterhjärnan behöver balanseras, bilder, berättelser och metaforer behövs. Ibland kan olika lösningsförsök bli ett större problem än själva grundproblemet.

Livsstilsförändringar. Dessa gynnas av ett vuxet förhållningssätt i en kontakt som tillåter oss att själva komma fram till lösningar. Motiverande samtal hjälper mer än goda råd som ofta är verkningslösa. Erfarenheter visar att förändringar sker när vi utforskar olika scenarier, när vi med ett vuxet förhållningssätt själva väljer. Rådgivning är överreklamerat, fakta och samtal undervärderat.

Inspelning av cd-skivor i rummet för hemmabruk: Detta kan också gynna förändringar när vi i ett försjunket, öppet och lugnt tillstånd tar emot budskap utformade med det språk som når oss annorlunda än tänkandet. En sådan CD kan spara besök och ökar den egna delaktigheten.

”En tråkighets-CD”: En inspelning av en sådan är så förödande tråkig att lyssna till, att enda alternativet är att somna.

Vad innebär en behandling? Regelbundna besök med kartläggning och förmedlande av metoder som kan vara bra, för att hantera både grubbel och ångest. Hemuppgifter ingår oftast, att rangordna och öka förmågan att hantera situationer som tidigare undvikits.

Hur lång tid kan det ta? Ofta finns en samsjuklighet med andra problem, det är sällan som sömnsvårigheter kan behandlas isolerat. I flertalet fall behövs bättre förmåga att hantera stress, att påverka grubbel och oro. I en del fall behövs en annan kontakt med kroppen. Ibland kan KBT-metoder förmedlas som metaforer och berättelser på ett helt annat sätt än med förnuftigt tänkande. I det enskilda fallet kan inte något sägas om antal timmar innan ett eller fler möten.

Kostnader? Ersättning från Försäkringskassan? Försäkringskassan eller Landstinget ger inte bidrag till privat psykoterapi. Likafullt händer det ibland att kostnaden täcks av olika instanser som arbetsgivare, personhälsovård och från psykiatrin. Det hjälper inte med en remiss från psykiatrin eller sjukvården; patienten måste själv utverka ekonomiskt stöd.

Björn Enqvist

Leg. tandl. Med. dr. Leg. psykoterapeut.

Auktoriserad som terapeut med inriktning KBT

Telefon. 08 658 64 64

Kontakt, information: E-post=bjorn_enqvist@swipnet.se

Hemsida. www.hypnosmetodik.com

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