

# Insomnibehandling vid Internetpsykiatri

## Sömnrestriktion

Under de första veckorna i behandlingen presenteras en metod som kallas sömnrestriktion. Eftersom det är en metod som vi kommer att arbeta med under hela behandlingen, kan det vara bra att reda nu få lite information om vad det är och hur det går till.

### Det viktigaste verktyget

Sömnrestriktion handlar om att påverka sömnen genom att förändra tiden man tillbringar i sängen. Målet är att få en mer stabil och sammanhängande sömn nattetid. För de flesta är sömnrestriktion de viktigaste verktyget vi arbetar med under hela behandlingen. Om man följer instruktionerna för sömnrestriktion, brukar sömnen bli bättre!

### Sömndagbok och fasta tider

Avgörande för att kunna utföra sömnrestriktion är att man fyller i en sömndagbok varje morgon under hela behandlingstiden. I behandlingen finns en sömndagbok så att man enkelt kan göra detta online.

Under behandlingen räknar man sedan ut vilka lägg- och uppstigningstider man ska ha. Uppstigningstiden kommer att vara samma under hela behandlingstiden, medan läggtiden justeras utifrån hur man sovit den senaste veckan.

För de flesta innebär metoden att man till en början spenderar mindre tid i sängen än i vanliga fall. Vanligtvis kan sedan den tiden successivt förlängas tills man hittar sin egen optimala sängtid.

### Stöd från psykolog

Utöver arbete med sovtider innehåller behandlingen andra delar såsom avslappning, oroshantering, arbete med negativa tankar samt medveten närvaro. Att arbeta aktivt med sovtiderna är dock en central del av behandlingen och en förutsättning för att kunna nå goda resultat.

Under hela behandlingen har man stöd av både materialet på webbplatsen och av sin psykolog, som man kommunicerar med via skriftliga meddelanden.