

# Psykologisk behandling vid sömnbesvär (insomni) – stegvis behandling (vuxna)

En stegvis behandlingsmodell av psykisk ohälsa utgår från principen om lägsta effektiva interventionsnivå och innebär att man erbjuder en intensitet i behandlingen som matchar patientens behov. Exempel på stegvisa insatser är psykopedagogik, väglednad behandling med litteratur eller internet-behandling, gruppterapi och individuell terapi. Kontinuerlig uppföljning och utvärdering av insatser görs för att vid behov erbjuda insatser med högre intensitet från nästa nivå eller kompletterande medicinska insatser.

Rekommendationer om behandling enligt principen om lägsta effektiva interventionsnivå, föregås av klinisk utredning/diagnostik. Strukturerad intervju med MINI rekommenderas som komplement. Vid diagnostiserade sömnproblem kan ytterligare kartläggning göras enligt nedan.

## Kartläggning:

Kartlägg sömnproblemen [Frågeformulär för screening och diagnostik](#)

Kartlägg levnadsvanor

Kartlägg sömnvanor, gärna med sömndagbok 1-2 veckor

För symtomnivåskattning vid diagnostiserad insomni [ISI- Insomnia severity index](#)

## Behandling:

Sömnbesvär (insomni) ska i första hand behandlas icke-farmakologiskt enligt [Regional medicinsk riktlinje-Insomni](#)

Sammansatta åtgärder enligt principen för stegvis vård	
Psykopedagogiska insatser	Muntlig och skriftlig information om tillstånd och rekommenderad behandling <ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">1177</a></li> <li>- <a href="#">VGR-broschyr på flera språk Har du svårt att sova</a></li> </ul> Litteraturförslag * Råd om egenvård FaR
Kortvarig/akut insomni	Väglednad psykologisk behandling med: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">Sömnguiden</a> och <a href="#">Vårdgivarstöd</a></li> <li>- internetbehandling <a href="#">1177</a></li> </ul>
Långvarig och/eller medicinbehandlad insomni och vid samsjuklighet	KBT-behandling via: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Internetbehandling <a href="#">1177</a></li> <li>- Gruppbehandling enligt kvalitetssäkrad VGR- modell</li> <li>- individuell KBT-behandling</li> </ul>
Nedtrappning/utsättning av sömnmedel	Gradvis utsättning i kombination med KBT-behandling för insomni
Uppföljning/utvärdering av behandling	Sömndagbok <a href="#">ISI- Insomnia severity index</a>

### \*Litteraturförslag:

*En liten bok mot sömnbesvär* Jeding K. Bonniers 2012

*Sov gott: råd och tekniker från KBT* Jernelöv, S. W&W 2008

*Sömn: sov bättre med kognitiv beteendeterapi* Söderström M. Viva 2007

Engelskt självhjälpsmaterial med flera presentationssätt -

<http://www.ntw.nhs.uk/pic/selfhelp>

### Material:

VGR-broschyr, [Sömnguiden](#) med [Vårdgivarstöd](#) samt arbetsbok *Mina registreringar* för gruppbehandling – kan även beställas via Marknadsplatsen.

## [Informationsbroschyr VGR](#)



Har du svårt  
att sova?



## Väglednad KBT-behandling [Sömnguiden](#) med [Vårdgivarstöd](#)

