

## *Inför att läsa boken*

Inte igen. Inte en natt till. Det har gått flera veckor nu, sedan sömnen försvann. Trots att du så innerligt vill, trots tröttheten som genomtränger dig, är det omöjligt att somna. Hjärtat slår hårt. Det kryper i kroppen och du vänder dig för att hitta en bättre ställning – i sängen som blivit din fiende.

Tankarna brusar runt i huvudet. Du vill inte ha dem, men de kommer ändå, tankarna om vad som ska hända imorgon, om vad du inte får glömma och hur du ska lösa olika problem. Och så tankarna om att nu måste du verkligen sova. Nu måste du sluta tänka!

Den här boken ska handla om sömn, om varför vi sover och varför vi ibland inte sover så bra. Att ha besvär med sömnen är ett av de stora folkhälsoproblemen i vårt land. I statistik från Statistiska centralbyrån kan man se att sömnbesvären också har blivit allt vanligare sedan mitten av 1990-talet. Särskilt bland de yngre åldersgrupperna har sömnproblemen ökat markant. Denna ökning kan hänga samman med många olika faktorer. Främst handlar det om vår livsstil i det nya 24-timmarssamhället och våra höga krav på oss själva, både i arbetet och privat.

Jag arbetar till vardags med forskning kring sömn och stress. Sedan flera år arbetar jag också med behandling av sömnproblem. De människor som jag har träffat i mitt arbete har nästan uteslutande haft stressrelaterade sömnbesvär. Många är, eller har varit, sjukskrivna för utbrändhet eller stressrelaterad utmattning.

Den här boken måste därför också handla en del om stress. Stress är vår tids gissel och kan leda till så väl psykologiska som fysiologiska besvär. Att sömnen blir sämre är ett typiskt stressrelaterat symtom, med både fysiologiska och psykologiska uttryck och orsaker. Många av de klienter som jag har mött beskriver också att det var när sömnen blev sämre som det verkligen blev svårt för dem. I efterhand kan de se att sömnbesvären var ett tidigt tecken på överbelastning, och när sömnen försämrades blev även deras övriga psykiska och fysiska hälsa avsevärt sämre. För många klienter är därför sömnstörningen en väldigt viktig faktor i den utmattningsprocess som de är inne i, eller just gått igenom.

Att sova sämre enstaka nätter och kortare perioder i livet är normalt och något vi får acceptera. Men när besvären blir långvariga blir det ofta mycket plågsamt för oss. En ond cirkel uppstår lätt, med oro inför att inte kunna sova nästa natt heller. Det gör oss mer stressade och fysiologiskt uppvarvade, vilket i sin tur gör det ännu svårare för oss att sova bra.

Efter ett antal dåliga nätter uppstår också många negativa konsekvenser av sömnproblemen under dagtid, som trötthet, irritation, koncentrationssvårigheter och nedstämdhet. Dessa följdbesvär skapar ytterligare obehag inför sömnen och oro för vad problemen kan leda till på lång sikt. När en sådan ond cirkel vuxit sig stark, kan den vara svår att bryta själv och då behöver man hjälp för att komma ur den.

Tyvärr råder det brist på hållbara behandlingsmöjligheter för sömnbesvär i Sverige idag. Olika typer av farmaka, sömnmediciner, är den dominerande behandlingen. Det kan vara en god hjälp akut och under en begränsad period, men det löser knappast problemet på längre sikt.

Kognitiv beteendeterapi är den behandlingsmetod som i forskningsstudier har visat sig mest effektiv över tid vid sömnbesvär. Det råder dock brist på kognitiv beteendeterapeutisk kompetens inom den offentliga vården, varför de flesta som söker hjälp för sömnbesvär där, erbjuds medicinering som enda behandlingsalternativ.

Den här boken ska beskriva de viktiga momenten i det behandlingsprogram som jag, tillsammans med kollegor, har arbetat med för att hjälpa människor som lider av sömnbesvär. Behandlingsprogrammet bygger på kognitiv beteendeterapi, och är utvecklat utifrån forskningens kunskap om sömn- och stressfysiologi.

Boken vänder sig till dig som själv lider av sömnbesvär, men kan även läsas av behandlare som är intresserade av detta område och vill få inspiration och konkreta metoder inför hur man kan lägga upp sömnbehandlingsprogram.

Tanken med boken är att ge dig som läser mer kunskap om sömn, vad som styr den, vad som gynnar och vad som missgynnar den. På så sätt förstår du bättre varför sömnen blir som den blir, och vad du kan förvänta dig av den – respektive inte förvänta dig – under de rådande förutsättningarna. När du har gjort din egen problemanalys blir det också lättare för dig att se vad du skulle kunna försöka förändra för att sömnen ska kunna förbättras på sikt.

I den första delen av boken ger jag en introduktion till sömnbesvär. Jag tar bland annat upp sambandet mellan sömn, stress och utmattning i det nya 24-timmarssamhället. Jag beskriver också grunderna i metoden, kognitiv beteendeterapi.

I bokens andra del presenteras sömnprogrammet, där du både får både mer kunskap om sömn och stress och konkreta verktyg att arbeta med i din vardag för att komma till rätta med dina sömnproblem.

Tredje delen av boken handlar om hur du går vidare efter programmet för att befästa dina framsteg. Längst bak i boken finns olika arbetsblad som bilagor, som du kommer att använda när du arbetar med sömnprogrammet.

Till dig som läser boken för att få hjälp att sova bättre vill jag redan här säga att det inte är helt lätt. Förbättring kommer inte över en natt. Du behöver noggrant analysera din egen unika situation och vara beredd på att arbeta uthålligt med att förändra dina vanor och att träna nya beteenden när du följer programmet.

De uppgifter och övningar som finns beskrivna i boken är nyckeln till ett gott resultat. När jag träffar klienter brukar jag säga att det inte är vad som händer under våra träffar som är det viktiga, utan vad som händer mellan dem. På samma sätt är det med denna bok. Att bara läsa den hjälper inte. Det är när du jobbar med hemuppgifterna som beskrivs i boken som du skapar förutsättningar för att din sömn ska bli bättre.

Några ord på vägen innan vi startar: Försök att vara ärlig, noggrann och intresserad när du jobbar med analysen av ditt problem. Ju bättre du förstår varför din sömn är som den är, ju bättre möjligheter har du att komma till rätta med besvären. Odlä också ditt tålamod när du arbetar med uppgifter som handlar om att förändra dina gamla mönster. Sönnen hänger samman med mycket annat i ditt liv, beteenden och tankemönster som du har haft sedan länge. Därför kan förändring ta tid. Uppmuntra dig också att vara modig när du ställs inför svåra moment och nyfiken på resultaten när du prövar nya saker. Klander inte dig själv när bakslag kommer! Klander har aldrig hjälpt någon. Tänk istället att det är normalt med bakslag och att du kan lära något av dem. Till sist, njut av din sömn, den sömn du trots allt får.