

Sov gott!

Var tredje svensk har problem med sömnen. För vissa blir svårigheterna bestående och en negativ spiral skapas. Att inte kunna sova är frustrerande och har en negativ inverkan på den fysiska och mentala hälsan.

Den vanligaste behandlingen är olika typer av farmaka och sömntabletter. Det kan vara en god hjälp under en kortare period, men löser inte problemen på lång sikt. Kognitiv Beteendeterapi är den metod som i forskningsstudier har visat sig mest effektiv när det gäller att förbättra och stabilisera sömnen över tid.

På denna kurs får du stöd att hantera dina sömnproblem genom ett självhjälsprogram som bygger på de senaste metoderna inom Kognitiv Beteendeterapi. Kursupplägget bygger på boken "Sömn - Sov bättre med kognitiv beteendeterapi" av Marie Söderström som är psykolog och forskar på sömnproblem.

Denna kurs är upplagd på 8 träffar. Varje träff innehåller följande:

- Teori och samtal om sömn, förhållningssätt, tankars betydelse, stresshantering
- Praktiska övningar: medveten närvaro, byta ut tankar, avslappning
- Hemuppgifter: övningar mellan träffarna är nyckeln till ett gott resultat
- Sömndagbok: ger dig en bild av hur din sömn ser ut och förändras över tid



Kursen anpassas efter en grupp på sex personer. Gruppen ska hållas liten för att skapa ett tryggt och förtroligt klimat. Kursen leds av en beteendevetare som styr upplägget på träffarna. Varje träff varar i 1,5 timma.

Det kan ta tid att komma tillrätta med sin sömn. Förbättring kommer inte över en natt. Man bör vara beredd på att arbeta uthålligt med att förändra sina vanor och träna in nya beteenden och tankesätt.

De uppgifter och övningar som ges mellan träffarna är nyckeln till ett gott resultat. Det gäller att träna. För att skapa motivation till att göra dessa beteendeförändringar har regelbundna gruppträffar visat sig ge mycket goda resultat.

Kursledare:

Annika Aletind
Beteendevetare
Dipl. Rehab- och arbetsmiljökonsult

Intresseanmälan & frågor:

Tel: 0704-25 57 56
annika@nylivskraft.se