

LÄR DIG SOVA BÄTTRE

med KBT



SÖMN GÖR UNDERVERK

När du sover startar processer för återhämtning
både fysiskt och psykiskt

Leg Sjukgymnast
med kompetens i KBT

Monica van der Pals

Sömnbehandling 7 veckors program

Patientavgift / Frikort gäller

Sjukgymnastik Stress och Smärtmottagningen

på Södra Sjukgymnastikgruppen
Sunnanväg 18 S 222 27 Lund 046-14 88 09

www.sodrasjukgymnastikgruppen.se

KBT programmet vid sömnbesvär

Kognitiv Beteende Terapi ger Dig möjlighet att aktivt delta i behandlingen att förbättra Din sömn. Du får:

Utbildning

om mekanismerna bakom sömn och sömnlöshet.

Generell hantering av sömn:

Lära Dig praktiskt tillämpa och träna olika tekniker t ex effektiv avslappning, stresshantering och hjälp att förändra tankar och beteenden att hantera sömn och trötthet.

Sömnvanor

Bli uppmärksam på Ditt sömn beteende. Lära Dig hantering av bl a sömnhygien, sömndagbok och sömneffektivitet.

Negativt tänkande

Lära Dig ifrågasätta sömnrelaterat negativt tänkande.

Använda realistiska alternativ.

Lära Dig använda orostid och uppmärksamhetsträning.

Fortsätta sova gott

Sätta ihop ett eget program för att hantera Din sömn i ett framtidsperspektiv.

GOD SÖMN

medför på kort sikt :

- ☺ Vi känner oss pigga
- ☺ Bättre humör
- ☺ Bättre minne
- ☺ Bättre koncentration
- ☺ Bättre förmåga att planera, utföra och leva aktivt

GOD SÖMN

medför på lång sikt :

- ☺ Långsammare åldrande
- ☺ Minskad risk för utmattning
- ☺ Minskad risk för fetma
- ☺ Minskad risk för hjärt- och kärlsjukdom, diabetes och mage - tarm sjukdom
- ☺ Bättre minne
- ☺ Förstärkt immunförsvar

Fakta om sömnbesvär idag:

Sömnbesvär är ett vanligt hälsoproblem i Sverige.

Ca 30 % av alla kvinnor och 20 % av alla män har sömnproblem. 60 % av sömnstörningarna orsakas av stress och stressrelaterade sjukdomar

Insomni är den medicinska diagnosen. Den kan var
primär : Det finns ingen känd orsak till besvären eller
sekundär : Insomnin hänger samman med andra hälso-
relaterade besvär. Detta är den vanligaste formen.

När har man en sömnstörning?

Kriterierna för sömnstörning är att:

Sömnen är störd (otillräcklig återhämtning) minst 3 ggr per vecka under en månad och att Du

Dessutom har dagtrötthet och negativ påverkan på Din funktion under dagen.

Det är lika många som har svårt att somna på kvällen som de som vaknar mitt i natten eller tidigt på morgonen.

Välkommen till KBT programmet, 7 veckor!

Leg Sjukgymnast
med kompetens i KBT

Monica van der Pals