

Information till föräldrar/stödjande vuxna om internetbehandlingen för insomni:

Din ungdom har anmält sig till vår internetbehandling för sömnproblem. Behandlingen är en internetbaserad guidad självhjälp som bygger på kognitiv beteendeterapi (KBT). Guidad självhjälp innebär att din ungdom kommer att få vägledning och stöttning till att hjälpa sig själv att komma tillrätta med sina sömnproblem. Ungdomen kommer själv att behöva göra de förändringar som föreslås i behandlingen. e-behandlare finns tillhands för att ge återkoppling på det arbete din ungdom gör, förklara sådant han/hon inte förstår, svara på frågor och peppa framåt. Behandlingen kommer att pågå i sju veckor och varje vecka får din ungdom arbeta med ett nytt avsnitt – eller modul som vi kallar det.

Den största delen av behandlingen består av text och hemuppgifter. Det som avgör hur god hjälp ungdomen får av eBUP-sömn är hur mycket tid och energi som läggs ned på att jobba på de förändringar vi föreslår. Ju mer tid som ägnas åt att följa våra råd, desto mer kommer får man ut av behandlingen! För att ungdomen ska klara att arbeta med behandlingen kan han eller hon vara i behov av hjälp och stöd från dig. Därför är det bra om du känner till hur behandlingen är upplagd lite mer i detalj. Fråga gärna din ungdom hur det går med behandlingen och be honom/henne berätta vilka uppgifter som han/hon jobbar med för tillfället. Framförallt är det viktigt att han/hon berättar vilka sovtider som gjorts upp med behandlaren så att det inte blir konflikter kring detta.

Om behandlingen

Kognitiv beteendeterapi (KBT) är en behandlingsform som har vetenskapligt stöd vid behandling av sömnproblem (insomni med ett finare ord), både i jämförelse med väntelista och i jämförelse med en aktiv kontrollgrupp. Det har Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU) slagit fast i sin rapport från 2010. Internetbaserad KBT fungerar bra för vuxna med sömnproblem, men än så länge finns det inte så mycket forskning gjord på KBT vid sömnproblem hos ungdomar.

KBT bygger på två olika teorier: inlärningsteori och kognitiv teori. Man använder de här teorierna för att förstå sig på hur ett visst problem fungerar. I KBT jobbar man med att förändra beteendemönster och tankemönster som gör att olika problem fortsätter eller förvärras. Hur man tänker och gör påverkar nämligen ofta hur man uppfattar en situation och hur situationen blir. Ofta handlar KBT om att sluta med kortsiktiga lösningar och börja göra det som fungerar på lång sikt. KBT är en terapiform där den som har ett visst problem jobbar aktivt med sin egen förändring. Ofta får man varje vecka uppgifter och övningar att jobba med på egen hand. Det kan handla om att byta ut gamla vanor och förhållningssätt mot nya och bättre vanor.

Behandlingen kommer att ge mer kunskap om sömn och hur sömn fungerar, och vad som har positiv respektive negativ inverkan på sömn. Din ungdom kommer att få arbeta med att testa nya vanor på natten, kvällen och dagen. Din ungdom kommer också att få pröva nya sätt att förhålla dig till trötthet, stress och oro, och kommer att få utmana olika föreställningar kring sina sömnproblem. Behandlingen kommer ge både kunskap och verktyg för hur man kan göra för att sova bättre och vara mindre påverkad av dina sömnbesvär.

Behandlingen består av sju moduler, och varje modul tar en vecka att genomföra. Hela behandlingen tar alltså sju veckor. Varje modul är uppbyggd så att man först läser en text om det som ingår i avsnittet, och sedan kommer man att få svara på frågor och göra hemuppgifter som är kopplade till texten. Varje vecka kommer din ungdom att få nya hemuppgifter att arbeta med under veckan. Det är meningen att ungdomen innan behandlingsveckan är slut ska göra klart hemuppgifterna, och skriva något om hur det har gått till sin e-behandlare. Det vill säga om nästa behandlingsvecka startar på en måndag ska man göra klart hemuppgifterna senast på söndagen.

När din ungdom har gjort klart en modul, dvs. läst innehållet och skickat ett meddelande till sin e-behandlare om hur det har gått med hemuppgifterna, kommer ungdomen nästa vecka att få tillgång till nästa modul. Det är viktigt att man gör alla uppgifterna i tid, så att man kommer vidare i programmet och hinner med alla delar inom behandlingstiden!

Innehållet i korta drag, vecka för vecka

Vecka 0: Förmätning

Detta är innan själva behandlingen sätter igång. Här får ungdomen svara på frågeformulär som är obligatoriska att fylla i för att komma vidare i behandlingen. De får också information om behandlingen.

Vecka 1: Om sömn och sömnproblem

Sömn består av fyra sömnstadier:

- övergångssömn,
- bassömn,
- djupsömn och
- REM-sömn (som också kallas drömsömn).

Det är under djupsömnen som kroppen återhämtar sig som mest.

Olika sömnbehov

Hur mycket man behöver sova varierar från person till person. I tonåren blir ens sömnbehov större, och man kan behöva uppemot 9-11 timmars sömn per natt.

Varför är sömn viktigt?

Sömnen är viktig för att må bra i kroppen och hjärnan, för att bygga upp immunförsvaret som ska skydda oss mot sjukdomar, och sömnen är extra viktig när man är barn och ungdom, för att utvecklas ordentligt.

Dygnsrytmen

Sömn och vakenhet är en del av vår dygnsrytm. Dygnsrytmen påverkas av hormonet kortisol – som i sin tur påverkas av hur aktiva är, och melatonin – som påverkas av om vi har ljus eller mörkt omkring oss. Genom att ändra på dina vanor kan dygnsrytmen ändra och anpassa sig utefter dina nya vanor. Tonåringar har ofta en ”sen” dygnsrytm som gör att de vill gå och lägga sig och kliva upp senare än barn eller vuxna. Det blir därför lätt så att man

som tonåring får för lite sömn på vardagar och sover igen på helger. Oregelbundna tider gör det svårt att blir pigg eller trött vid "rätt" tider. Därför är det viktigt att gå och lägga sig och kliva upp vid ungefär samma tider varje dag, även på helgen.

Sömncpycket

Sömncpycket är en slags inneboende kraft, som gör att sömnbrist till slut leder till att vi somnar. Genom att undvika tupplurar och att ligga vaken i sängen kan man använda sig av sömncpycket för att få ordning på sömnen.

Varför sömnproblem?

Sömnproblem kan bero på en mängd olika saker; att man är stressad eller oroad över någonting, har en rubbad dygnsrytm eller att man har varit deppig. Sömnproblemen kan sedan förvärras genom att man blir uppmärksam på tecken på sömnbrist eller börjar anpassa vardagen genom att ta tupplurar, vila mycket under dagen och kanske ställa in saker man hade tänkt göra för att man känner sig trött.

Få en bättre sömn!

För att börja sova bättre behöver man:

- hjälpa kroppen att hitta en bra dygnsrytm
- undvika att sova på dagen
- bara vara i sängen när man ska sova
- minska på oro och stress
- inte göra sömnsvårigheterna till ett större problem än de behöver vara.

Allt detta kommer ungdomen att få pröva på i denna behandling.

Vecka 2: Vanor under natten och hantera trötthet

Regelbundna sovtider

Om man har en regelbunden dygnsrytm är det mycket större chans att bli trött när man ska sova och pigg när man borde vara vaken. För att kroppen ska hitta sin dygnsrytm är det väldigt viktigt att försöka ha så regelbundna sovtider som möjligt. Denna behandlingsvecka bestämmer vi tillsammans en läggtid och en uppstigningstid som ungdomen ska hålla. På helgen får de kliva upp maximalt en timme senare än på vardagar. När man har sömnproblem har man ofta mycket tid i sängen som inte ägnas åt att sova. Då är det bra att minska tiden i sängen till en början för att göra sömnen mer effektiv och skapa rätt associationer till sängen.

Begränsa tiden i sängen

För att hjälpa kroppen att komma in i regelbundna sovtider är det bra att begränsa tiden i sängen, till den tid man verkligen sover. Det innebär att din ungdom kanske kommer att lägga sig senare än vanligt under några veckor, om det är så att det brukar ta väldigt lång tid för honom/henne att somna. Fråga din ungdom om vilka sovtider de bestämt tillsammans med sin behandlare. Sovtiderna kommer att utökas efterhand, i takt med att sömnen blir bättre. Att begränsa tiden i sängen är det effektivaste verktyget för att komma tillrätta med sömnproblemen, det vet vi från forskning!

Gå upp en stund om man inte kan sova

Om man inte lyckas somna ska man undvika att ligga vaken i sängen, det är bättre att gå upp ur sängen och göra en lugn aktivitet i 15-20 minuter. Gå sedan tillbaka till sängen och försök att somna om. Titta inte för mycket på klockan utan försök uppskatta när det gått ungefär 15-20 minuter. Samma sak gäller om man vaknar på natten och inte kan somna om.

Skriv ned orostankarna

Om man har massa orostankar som snurrar runt i huvudet som gör det svårt att sova, bör man ha ett anteckningsblock intill sängen där man kan skriva ned tankarna – och ta tag i dem nästa dag i stället.

Komma upp på morgonen

En viktig bit för att få ordning på sömnen är att se till att komma upp på morgonen. För att det ska bli lättare bör man tänka på att undvika att snooza, få in ljus på morgonen, sätta väckarklockan en bit bort, förbereda en god frukost så att man har något mysigt att se fram emot när man vaknar, och eventuellt be sina föräldrar om hjälp.

Trötthet kan ha flera orsaker

Trötthet behöver inte alltid vara ett tecken på att vi behöver sova, utan kan bero på en mängd olika saker – t.ex. hur mycket man har rört på sig, hur man har ätit under dagen, om man ägnar sig åt en enformig aktivitet, om man känner sig ledsen osv.

Låt inte tröttheten styra

Om man låter tröttheten bestämma vad man gör och inte gör, kan sömnproblemen bli till ett ännu större problem, och faktiskt förvärras. Låt därför inte tröttheten styra! Man bör fortsätta att leva "som vanligt", även om man är trött. Genom att aktivera sig kommer man känna sig piggare, gladare och mer påfylld med energi.

Vecka 3: Vanor under dagen och kvällen

Sömneffektivitet

För att kunna justera sovtiderna på rätt sätt utvärderar man ungdomens sömnkvalitet och trötthet på dagtid för att komma fram till om ungdomen ska behålla de sovtider de har, alternativt gå och lägga sig 15 minuter tidigare eller 15 minuter senare.

Ljus tidigt på dagen

Ljus gör att kroppen vet när det är dags att vara vaken och när det är läggdags. Att få mycket solljus tidigt på dagen hjälper till att hålla en bra dygnsrytm, och gör att vi känner oss tröttare på kvällen.

Var aktiv på dagen och undvik tupplurar

Om vi är aktiva och rör på oss mycket under dagen, gör vi av med mer energi och känner ett större behov av att sova på kvällen. Det är därför bra att röra på sig under dagen, så att vi blir naturligt trötta på kvällen och lättare kommer ner i varv. Och som vi nämnt tidigare - undvik tupplurar!

Skaffa en god kvällsrutin som skapar lugn

En god kvällsrutin, gör att man varvar ned på kvällen och förbereder kroppen för sömn. Gör helst samma sak i samma ordning innan det är dags att sova och tänk på att det ska vara lugna aktiviteter. Undvik aktiviteter som är koncentrationskrävande för sent på kvällen. Använd inte sängen för andra aktiviteter än för sömn, gör t.ex. inte läxorna i sängen. Tänk också på att minska belysningen framåt kvällen.

Undvik skärmtid 45 minuter innan läggdags

För många är mobilen och datorn något som gör att man inte blir trött, både p.g.a. dess "blåa ljus" och för att hjärnan hela tiden får ny information som den måste bearbeta. Undvik därför "skärmtid" en stund (runt 45 minuter) innan läggdags. Sätt telefonen på "stör ej" för att minska risken att störas under kvällsrutinen och natten.

Svalt och mörkt

Genom att ha det svalt, mörkt och tyst i sovrummet ökar chansen för en god natts sömn.

Vecka 4: Vanliga problem vid en sömnbehandling och hur man löser dem.

Den här veckan får ungdomen jobba med de problem de stött på när de försökt att följa sömnråden. Tillsammans med e-behandlaren försöker man hitta lösningar på problemen.

Vecka 5: Sömn och stress

Stress är en mycket vanlig orsak till sömnproblem.

Stress kan betyda tre olika saker:

- att man är i en jobbig (stressande) situation
- att man känner sig stressad eller
- de kroppsliga reaktioner som man får när man är blir stressad

Sårbarhet, kontroll och socialt stöd

Hur mycket stress man klarar beror på hur stor sårbarhet man har, men också hur mycket kontroll man har över sin situation och hur mycket socialt stöd man har av vänner och familj. Sårbarhet handlar mycket om vilka gener man har, men kan också bero på andra saker. Några saker som brukar påverka ungdomars sårbarhet brukar vara hur man sover, om man äter regelbundet, om man har bra rutiner, om man har bra kontakt med sina föräldrar och en bra stämning hemma, hur ens föräldrar mår och hur det fungerar för en i skolan. Om de sakerna fungerar så brukar ungdomar ha bra förutsättningar för att kunna må bra.

Skapa balans i vardagen

Om man är stressad är det viktigt att skapa balans i tillvaron genom att minska sin arbetsbelastning, använda tiden klokt, planera och prioritera, ändra sina stressbeteenden, hitta tid för nöjen och återhämtning och låta vissa saker vara som de är.

Öva avslappning

Det är också värdefullt att lära sig avslappning. Då gäller det att öva varje dag och försöka lära sig magandning. Det är också vara att välja ett avslappningsord som man tänker på i övningen, så att man kopplar ihop det ordet med kroppslig avslappning. Då kan man använda sig av att tänka på det ordet i andra situationer då man skulle behöva bli avslappnad.

Vecka 6: Sömn och oro

Oro för sömnbrist

Om man har sömnsvårigheter är det vanligt att känna väldigt stark oro precis när man ska gå och lägga sig, och i situationer när man vaknar mitt i natten. Även på dagen är det vanligt att man är mer orolig, uppmärksam på signaler från kroppen och spänd i musklerna. Det kan bland annat bli så att man är mycket snabbare än vanligt att lägga märke till sådant som kan vara tecken på att man sovit för lite, eller inte klarar sådant man brukar klara. Man checkar av hur kroppen reagerar och märker snabbt när något tyder på att man har sovit för lite. Det är inte så konstigt att man är uppmärksam på tecken på sömnbrist när man sover dåligt – man vill ju hålla reda på hur man mår!

Att övertolka sömnbrist

Men det finns tyvärr några ganska rejäla baksidor med att göra det. Det blir t.ex. så att man lätt övertolkar sådant som man inte ens hade lagt märke till innan sömnproblemen började. Det blir lätt att tro att man sover mindre än man faktiskt gör, och att bristen på sömn påverkar en mer än den faktiskt gör. Det kan nästan förvandlas till något som kallas "känslotänkande" – "det känns som att jag har jättestora sömnproblem, alltså har jag det".

Oro gör att det blir svårare att sova

Det är lätt att man grubblar mycket över att man har så svårt att sova, och känner oro över hur man ska klara dagen, hur nästa natts sömn ska bli, och vad sömnbristen gör med ens hälsa – eftersom man vill lösa problemet. Men här var en baksida igen: grubblerierna aktiverar negativa känslor och kroppens vakenhetssystem. Oron gör på så sätt att man känner sig stressad och uppvarvad, vilket gör att det blir svårare att komma ned i varv och somna. Och så blir det lätt en ond cirkel: när man känner oro i kroppen är det också lätt att börja grubbla. Att grubbla intensivt tar tankekraft och gör därför att det blir svårare att koncentrera sig på sådant som skolarbete.

Att anpassa sig efter tröttheten gör sömnproblemen värre

Om man fastnat i sådana här orosmönster är det väldigt lätt hänt att man börjar försöka hantera oron och sömnproblemen på sådana sätt som gör problemen större än de behöver vara. Vanliga fällor, som vi redan har tagit upp tidigare veckor, är att ta långa sovmorgnar för att sova ikapp, eller ta tupplurar för att dämpa signaler av trötthet, eller hantera känslan av att ha sovit för lite. En annan vanlig och allvarlig fälla man kan hamna i är att man börjar anpassa sig efter sömnsvårigheterna och avstå från aktiviteter och sammanhang på grund av trötthet.

Hitta sätt att hantera oron

Oro är en typ av problem som väldigt lätt blir till en negativ spiral, därför att man inte kan bestämma om man ska vara orolig eller inte – det är en sak man inte har kontroll över. Ändå är det vanligaste sättet att reagera när man är orolig att försöka skapa mer kontroll. Därför är det som en ekvation som inte går ihop. Om man är orolig av sig och samtidigt har inställningen ”jag får inte oroa mig”, då har man verkligen något att oroa sig över! Man kan till och med börja oroa sig över att man är orolig! När man har ett problem som man inte har kontroll över – till exempel oro – då kan det bästa ofta vara att hitta en mer avslappnad inställning till problemet och försöka bara låta det vara som det är.

Skapa rutiner och gå upp en stund ur sängen

Det finns några metoder för att förebygga oro under kvällen och natten. Det är att skapa rutiner vid läggdags för att varva ned och släppa orostankar och att gå upp en stund ur sängen om man inte kan sova.

Orosstund, undersöka orostankarna och avslappning

Det finns också tekniker för att ”skjuta på” och hantera orostankar. Det är att använda sig av en stund på 30 minuter under dag eller tidig kväll då man sitter med papper och penna ägnar sig åt sin oro. Om det man oroar dig över kan formuleras om till ett konkret problem kan man gå vidare och använda verktyget problemlösning som man får lära dig i den här modulen. Men om man verkligen ansträngt sig och försökt att problemlösa kring det man oroar sig för kanske just den orostanken inte är ett konkret problem som kan lösas. Då kan man ta hjälp av tekniken att undersöka och jobba med orostankarna.

Avslappning är värdefullt även när man är orolig av sig. Den här veckan får ungdomen lära sig en snabbavslappning som han/hon kan göra flera gånger per dag.

Vecka 7: Sammanfattning och planering framåt

Den här veckan blickar vi bakåt för att sammanfatta det ungdomen lärt sig, men också framåt för att planera för hur han/hon kan behålla sina nya goda vanor och kanske till och med fortsätta att göra förändringar som kan leda till ännu bättre sömn.

Har du några viktiga frågor kring behandlingen är du välkommen att kontakta forskningsledaren:

Vendela Zetterqvist

0768-107060