



UPPSALA
UNIVERSITET

Behandling av insomni - vad gäller för acceptans?

Kristoffer Bothelius, fil. dr

Leg psykolog, leg psykoterapeut

Smärtcentrum, Akademiska sjukhuset

Institutionen för psykologi, Uppsala universitet

kristoffer.bothelius@psyk.uu.se



Behandlingskomponenter

- Med empiriskt stöd
 - Stimuluskontroll
 - Sömnrestriktion
 - Avslappning
 - Paradoxal intention
- Andra förekommande
 - Biofeedback
 - Sömnhygien
 - Tankestopp
 - Kognitiv omstrukturering
 - Visualiseringsträning

- 70-80% har effekt av behandlingen
 - 40% i remission
- Insomningstid och vaken tid under natten minskar från 60-70 min till ca 35 min
- Signifikanta förbättringar av upplevd sömnkvalitet
- Total sömntid?
- Hälsa, livskvalitet?
- Komplikationer biverkningar?



Acceptans i beteendemedicin

- Har studerats i relation till
 - Långvarig smärta, diabetes, epilepsi, fatigue, stamning och tinnitus
- Medierar effekten av behandlingsmetod på utfall vid långvarig smärta och tinnitus



Acceptans och undvikande är motsatser

Acceptans

Förmågan att välja att vara
öppen för psykologiska
upplevelser

Exponering för upplevelser

En grundläggande behandlingskomponent inom en rad av
empiriskt baserade psykologiska behandlingar

Emotionellt undvikande

Att kontrollera eller
begränsa kontakt med
oönskade inre upplevelser

Minskar obehag tillfälligtvis



Patologisk process vid insomni

Oönskad upplevelse

- Vaken på natten då man vill sova
- Trött på dagen då man vill vara full av energi



Undvikande av dessa upplevelser

- Tillbringar mycket tid i sängen
- Tupplurar på dagtid
- Undviker betungande uppgifter
- Undviker sociala tillställningar



Minskar obehag

Alternativt beteendemönster:

- Att vara öppen och accepterande för insomni-relaterade upplevelser
- Kan minska kampen för att somna och eventuellt förbättra sömnen



SPAQ

Below you will find a list of statements. Please rate how much you agree with each statement by marking one alternative. Use the rating scale below to make your choices.

0	1	2	3	4	5	6
Disagree	Almost completely disagree	Slightly agree	Partly agree	Moderately agree	Almost completely agree	Completely agree

1. Although things have changed, I am living a normal life despite my sleeping problems.	0	1	2	3	4	5	6
--	---	---	---	---	---	---	---

2. I lead a full life even though I have sleeping problems.	0	1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---	---	---

Aktivitetsengagemang

3. My life is going well, even though I have sleeping problems.	0	1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---	---	---

4. Despite the sleeping problems, I am now sticking to a certain course in my life.	0	1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---	---	---

5. Keeping my sleeping problems under control takes first priority.	0	1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---	---	---

6. I need to concentrate on getting rid of my sleeping problems.	0	1	2	3	4	5	6
--	---	---	---	---	---	---	---

Villighet

7. It's important to keep on fighting these sleeping problems.	0	1	2	3	4	5	6
--	---	---	---	---	---	---	---

8. My thoughts and feelings about my sleeping problems must change before I can take important steps in my life.	0	1	2	3	4	5	6
--	---	---	---	---	---	---	---



Aktivitetsengagemang

Att fortsätta med normala aktiviteter även när sömnen inte upplevs som tillfredsställande:

- Även om saker och ting har förändrats lever jag ett normalt liv trots mina sömnproblem.
- Jag lever ett fullvärdigt liv trots att jag ofta sover dåligt.
- Mitt liv fungerar bra trots att jag ofta sover dåligt.
- Trots sömnsvärigheterna lever jag mitt liv som planerat.



Villighet

Att undvika att kämpa med eller försöka kontrollera sömnen:

Ovilligheten att uppleva oönskade symtom karaktäriseras av kamp snarare än undvikande.

- Att hålla mina sömnsvärigheter under kontroll har högsta prioritet.
- Jag måste fokusera på att bli av med mina sömnproblem.
- Det är viktigt att fortsätta bekämpa sömnsvärigheterna.
- Mina tankar och känslor kring sömnen måste förändras innan jag kan gå vidare med mitt liv.



UPPSALA
UNIVERSITET

Psykologisk flexibilitet

Aktivitets-
engagemang

Villighet

Psykologisk
flexibilitet

Förmågan att uppleva det aktuella ögonblicket utan att försöka förändra det samt att engagera sig i personligt viktiga aktiviteter även då man stöter på oönskade eller besvärliga tankar och känslor.



Psykologisk flexibilitet vid insomni

Aktivitets-
engagemang

Villighet

Psykologisk
flexibilitet

Villighet att uppleva en sömn som inte är optimal och lägga sin energi på personligt viktiga aktiviteter trots motstånd, snarare än på att kämpa med eller försöka kontrollera sömnen.



UPPSALA
UNIVERSITET

Validitet

- Korrelerar starkt negativt med upplevd sömnstörning
- Svag negativ korrelation med insomningstid och vaken tid under natten
- Ingen korrelation med sömnlängd



UPPSALA
UNIVERSITET

The End