

Psykologisk behandling vid sömnbesvär (insomni)

– stegvis behandling (vuxna)

En stegvis behandlingsmodell av psykisk ohälsa utgår från principen om lägsta effektiva interventionsnivå och innebär att man erbjuder en intensitet i behandlingen som matchar patientens behov. Med den kontextuella intervjun som grund ges i ett första steg avgränsade och behandlingsindikerade interventioner. Exempel är psykopedagogik, väglednad med självhjälpplitteratur, internetbehandling eller gruppbehandling. Kontinuerlig uppföljning och utvärdering av insatser görs för att vid behov erbjuda andra och mer individuellt anpassade insatser eller kompletterande medicinska insatser. Suicidrisken beaktas och bedöms kontinuerligt.

Rekommendationer om behandling enligt principen om lägsta effektiva interventionsnivå, föregås av klinisk utredning/diagnostik. För symtomnivåskattning efter diagnostiserat sömnbesvär och för uppföljning av behandlingseffekt är nedanstående instrument rekommenderade. För utvärdering av respektive skattningsformulär se www.fbanken.se

Behandling för sömnbesvär (insomni) ska i första hand behandlas icke-farmakologiskt enligt [RMR insomni](#)

Sammansatta åtgärder enligt principen för stegvis behandling	
Psykopedagogiska insatser	Muntlig och skriftlig information om tillstånd och rekommenderad behandling: <ul style="list-style-type: none">- 1177 Sömnsvårigheter- Råd om egenvård- RMR – Fysisk aktivitet- FaR® – Fysisk aktivitet på recept
Kortvarig/akut insomni	Psykologisk behandling med: <ul style="list-style-type: none">- Sömnguiden och vårdgivarstöd- 1177 KBT på nätet

Långvarig och/eller medicinbehandlad insomni och vid samsjuklighet	Psykologisk behandling med: <ul style="list-style-type: none"> - 1177 KBT på nätet - Gruppbehandling för sömn - Individuell psykologisk behandling enligt rekommenderade metoder
Nedtrappning/utsättning av sömnmedel	Gradvis utsättning i kombination med KBT-behandling för insomni
Uppföljning/utvärdering av behandling	Sömndagbok ISI – Insomnia severity index

Diagnos	Mått
<i>Insomni</i> (<i>insomningsstörningar och avkortad nattsömn</i>) G470	ISI Sömndagbok

Vägled psykologisk behandling med litteratur:

- *En liten bok mot sömnbesvär* Jeding K. Ljudbok, Bonnier Audio 2012
- *Sov gott: råd och tekniker från KBT* Jernelöv S. W&W 2008
- *Sömn: sov bättre med kognitiv beteendeterapi* Söderström M. Viva 2007

Material:

[Länk till materialsida](#)

- *Har du svårt att sova?* Broschyr som finns på olika språk
- *Arbetsbok - Mina registreringar* för gruppbehandling – kan även beställas via Marknadsplatsen

Länkar:

- <https://www.vardochinsats.se/>
- <https://kunskapsguiden.se/>
- kbtiprimarvarden.se
- <https://www.kompetenscentrumpsyiskohalsa.se/material-vuxna2/behandling/>
- [Sömnguiden](#)