



Bättre sömn över nätet?

Var med och testa en ny internetanpassad KBT-behandling för dig med sömnproblem

Behandlingen är speciellt anpassat till dig som har kontakt med en psykos- eller bipolärmottagning.



Hur går det till?

I den internetbaserade behandlingen får du själv ta del av material och övningar som du arbetar med hemma.

Samtidigt har du kontakt med en behandlare som stöttar och vägleder dig.

Behandlingen pågår i minst 8 veckor.



Baserad på forskning

Behandlingen baseras på kognitiv beteendeterapi (KBT) som är den terapimetod som har störst stöd i forskning vid behandling av sömnproblem.

Vilket stöd behöver du?

Även om du gör det mesta själv finns din behandlare tillgänglig som stöd. Du kommer också att träffa din behandlare via video eller fysiskt besök vid flera tillfällen.

Något för dig?

Låter det intressant? Eller har du några frågor? Prata med din behandlare eller kontaktperson på mottagningen!



**Karolinska
Institutet**