

Sov bättre med egenvård



Sov gott! : råd och tekniker från KBT Susanna Jernelöv

Känner du dig trött och okoncentrerad på dagen? Har du svårt att sova om natten? Då är du inte ensam. Många av oss lider av störd sömn, och det allt längre ner i åldrarna. Men var inte orolig, hjälp finns att få!

Susanna Jernelöv är psykolog med stor erfarenhet av att behandla patienter med sömnproblem. Den metod som visat sig ge bäst resultat är kognitiv beteendeterapi. KBT går ut på att se vad man kan förändra i sitt beteende för att tillåta sömnen att ha sitt naturliga förlopp. Under en begränsad period använder man sig av olika verktyg, som att föra sömndagbok, lägga om rutiner och lära sig hantera negativa tankar. Man tar på så sätt själv ansvar för sin sömn. Denna korttidsterapi är rakt på sak och går utmärkt att förmedla i bokform.

~39 kr



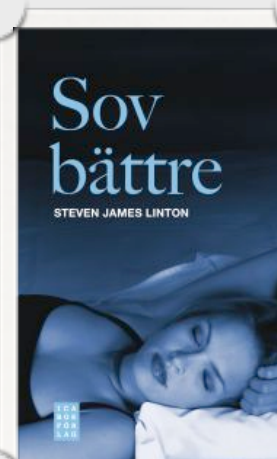
Sömn : Sov bättre med kognitiv beteendeterapi Marie Söderström

Sömn är livsviktigt. Men allt fler har idag svårt att sova. Det beror bland annat på att gränserna mellan aktivitet och vila suddas ut alltmer i det nya 24-timmarssamhället där vi ständigt ska vara tillgängliga.

Sömnforskaren och psykologen Marie Söderström presenterar de senaste rönen om sömn och stress i denna heltäckande bok om sömnbesvär. Och hur man med hjälp av KBT, får konkreta verktyg att på egen hand komma till rätta med problemen. KBT är den metod som i forskningsstudier har visat bäst resultat på lång sikt vid olika typer av sömnbesvär.

Behandlingen fokuserar på situationen här och nu och innebär ett aktivt arbete med konkreta övningar och förändringsuppgifter.

~164 kr



Sov bättre : åtta steg till bättre sömn Steven James Linton



Jag kan inte sova : en praktisk bok om sömn Karin Henriksson

Läs mer på www.1177.se eller hitta fler böcker/internetkurser genom att söka efter nyckelorden *sömn* och *KBT*.

Tips och trix

- ★ Undvik att dricka koffeinhaltiga drycker, kvälls- och nattetid, och undvik alkohol då det gör sömnen både ytligare och sämre.
- ★ Lägg dig inte hungrig men undvik också att äta en stor måltid precis innan du ska sova.
- ★ Motionera gärna men undvik att motionera för sent på kvällen då det även har en uppiggande effekt.
- ★ Sovrummet ska vara mörkt, tyst och svalt för att du ska kunna sova så bra som möjligt.
- ★ Undvik att arbeta eller titta på tv i sängen. Lämna grubblerierna i andra rum. Stress är en vanlig orsak till sömnproblem.
- ★ Kan du inte somna på 10 minuter? Gå upp och gör något annat tills du är sömning igen. Om du nu lägger dig i sängen och åter inte kan somna på 10 minuter så går du upp en stund igen. Du minskar då kopplingen mellan vakenhet och sovrummet!
- ★ Lägg dig och vakna dagen efter vid samma tider varje dag, även helgerna. Lär kroppen vilka tider som är sovtid. Ibland kan sömnen bli bättre om man lägger sig senare på kvällen men sover lika många timmar.