



## Sálfræði virkar – fræðsluefni: Svefnleysi

### Hvað er svefnleysi?

Svefnleysi lýsir sér þannig að einstaklingur á annað hvort erfitt með að sofna, sofa í einum dúr og/eða vaknar óendurnærður að morgni. Að minnsta kosti 10% fullorðinna glímir við langvarandi svefnleysi og jafnvel enn fleiri upplifa skammvinnt svefnleysi.

Svefnleysi getur átt sér margar orsakir en streita, kvíði, depurð, verkir og neysla örvandi efna eins og koffíns og nikótíns eru algengar. Slæmar svefnvenjur og óreglulegt svefnmynstur geta einnig valdið svefnleysi. Stundum er óttinn við það að ná ekki að sofna og það að liggja lengi andvaka í rúminu nóg til þess að skapa vítahring svefnleysis.

Svefnleysi er alvarlegur vandi. Afleiðingarnar eru gjarnan þreyta, orkuleysi, minnstruflanir og einbeitingarskortur. Svefnleysi hefur einnig neikvæð áhrif á fjölskyldu- og félagstengsl, eykur hættu á þunglyndi, dregur úr framleiðni og eykur notkun heilbrigðisþjónustu.

### Hvaða sálfræðimeðferð gagnast best við svefnleysi?

Atferlismeðferð gagnast vel við að breyta svefnvenjum og svefntímum (t.d. hvenær best er að fara að sofa og á fætur og hvað skal gera ef sjúklingur er andvaka).

Hugræn meðferð gagnast vel við að ná stjórn á hugsunum og áhyggjum sem tengjast svefni og svefnleysi.

Slökun getur verið gagnleg til að draga úr líkamlegri og andlegri spennu á háttatíma.

Góðar svefnvenjur eru mikilvægar til þess að tryggja góðan nætursvefn (t.d. draga úr neyslu koffíns og áfengis, forðast ljós og áreiti seint á kvöldin, auka líkamlega virkni).

### Hversu árangursrík er sálfræðimeðferð við svefnleysi?

Rannsóknir hafa sýnt að 70-80% fólks með svefnleysi nær að bæta svefninn sinn svo um munar á 4-6 vikum í hugrænni atferlismeðferð við svefnleysi.

Sálfræðimeðferð sýnir oft svipaðan árangur og svefnlyf, en virkar betur til lengri tíma. Sálfræðimeðferð gagnast einnig vel við að draga úr notkun svefnlyfja, en langvarandi notkun þeirra getur haft áhrif á árverkni, samhæfingu og jafnvægi og valdið ávanabindingu.

Þú getur haft samband við sálfræðing og fengið ráðleggingar um hvort sálfræðimeðferð við svefnleysi sé hentugur kostur fyrir þig.



[www.gedheilsa.is](http://www.gedheilsa.is)

Þýtt og staðfært af [www.mymh.ca](http://www.mymh.ca) fyrir Sálfræðingafélag Íslands með leyfi frá kanadíska sálfræðingafélaginu. Upprunalegur texti: “Psychology Works” Fact Sheet: Insomnia, höfundur: Dr. Charles Morin, Université Laval.

Ef þú hefur spurningar eða ábendingar varðandi efni síðunnar hafðu þá samband við okkur á [gedheilsa@sal.is](mailto:gedheilsa@sal.is)

Sálfræðingafélag Íslands

Borgartúni 6

105 Reykjavík

[www.sal.is](http://www.sal.is)