



Det er veldokumenteret, at psykologisk søvnbehandling kan mindske søvnproblemer. Psykologisk søvnbehandling består som regel af kombinationer af forskellige søvnbehandlingsteknikker, herunder søvnrestriktion, stimulus-kontrol-terapi, kognitive teknikker, afspændingsteknikker og livsstilsråd om søvn.

Nedenfor er nævnt en række psykologiske og adfærdsmæssige råd, som man selv kan afprøve for at mindske mildere former for søvnproblemer. Nogle råd er mere velundersøgte end andre, og den foreliggende dokumentation tyder på, at det først og fremmest er en kombination af rådene, der kan mindske og/eller forebygge søvnproblemer. Det skal det understreges, at det er individuelt, hvad der virker bedst for den enkelte.

1. Sørg for at gå i seng og stå op på regelmæssige tidspunkter. Dette fremmer en regelmæssig døgnrytme.
2. Hvis du har søvnproblemer, skal du undgå at sove i løbet af dagen, også selvom du er søvning. Søvnigheden går som regel over efter et stykke tid.
3. Gå kun i seng, når du er søvning, og forlad soveværelset, hvis du ikke kan falde i søvn.
4. Undgå ikkesøvnrelaterede aktiviteter (med undtagelse af sex) i soveværelset, f.eks. arbejde, besvare e-mails osv.
5. Lær en afspændingsteknik. Det reducerer spændinger, der modvirker søvn. Brug den, hvis du vågner om natten eller har svært ved at falde i søvn.
6. Undgå at gruble over problemer og morgendagens aktiviteter, når du ligger i sengen. Skriv i stedet dine oplevede problemer ned flere timer før sengetid, angiv mulige måder at håndtere disse problemer på og læg derefter problemerne til side.
7. Vær opmærksom på overdrevent negative tanker om søvn, der kan bidrage til at holde dig vågen. Fortæl dig selv, at vi er relativt robuste over for søvnmangel, og at det ikke er en katastrofe, hvis du ikke får det ønskede antal timer søvn hver nat.
8. Mennesker med søvnproblemer undervurderer ofte det antal timer, som de sover. Før søvndagbog, hvor du noterer, hvornår du gik i seng, hvornår du ca. faldt i søvn, hvor mange gange du vågnede om natten, hvornår du vågnede om morgenen, og hvornår du stod op. Mange bliver overraskede over, hvor længe de faktisk sover.