

2.

ikke





3. Kartlegging behandling søvndagbok sengetid søvntid
SE

A

.

B.B.



Søvnforstyrrelser:

1. skaper, vedlikeholder og forsterker psykiske lidelser
2. Beste behandling: **ikke**-medikamentell:
 - a) søvnrestriksjon
 - b) søvnhygiene
3. **Kartlegging** og **behandling** med konkret utregning fra **søvndagbok** av **sengetid**, **søvntid** og **SE**:
 - A. Papir
 - B. Excel regneark
 - C. App: «Insomnia Coach»

Hva ønsker du å bruke?

Søvndagbok og utregning på: