

Behandling

- Psykiatrisk lidelse: behandles andre steder
- Døgnrytmeforstyrrelser: Lys og Melatonin
- Søvnforstyrrelser i perioden man ønsker å sove – CBT-i:
 1. Søvnrestriksjon (sengetidsbegrensning)
 2. Søvnhygiene (adferd, vaner, rutiner)
 3. Tankemønstre og holdninger

Hver deltager i hver gruppetime:

Gjennomsnittet for hver av de siste 2 ukene:

1. Klokkeslett for leggetid og stå-opp-tid
2. Sengetid, søvntid og søvneffektivitet: $\frac{\text{a) Søvntid} \times 100}{\text{b) Sengetid}} = \text{c) SE}$
3. Oppgaver og utfordringer drøftes. Rutiner og holdninger.
4. Nye, realistiske tiltak (klokkeslett for leggetid og stå-opp-tid)