

Søvgruppa

4 ganger 1 time hver 2. uke

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