









b)



# Insomni («søvnløshet»)

- Behandle evt. grunnlidelse (depresjon; smerter etc.)

## **a) Søvnrestriksjon**

## **b) Søvnhygiene**

- CBT (kognitiv adferdsterapi)
- (Medikamenter)

## 4. Behandling

### a) **Søvnrestriksjon**

→ begrensnng av tiden i sengen

### b) **Søvnhygiene**

→ endring av vaner og adferd