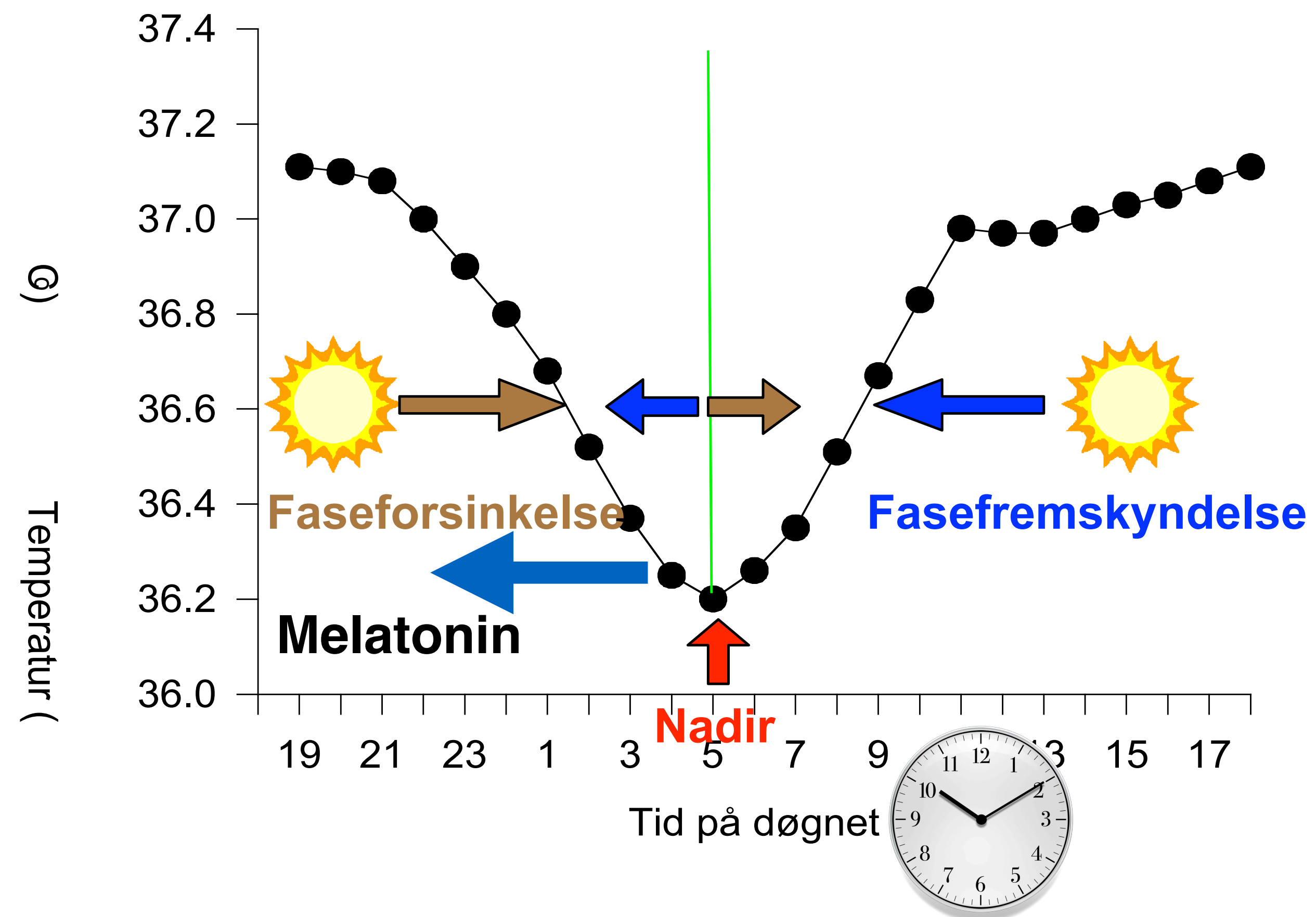


Døgnrytmeforstyrrelse



Insomni («søvnløshet»)

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

a) Søvnrestriksjon

b) Søvnhygiene

- CBT (kognitiv adferdsterapi)
- (Medikamenter)