

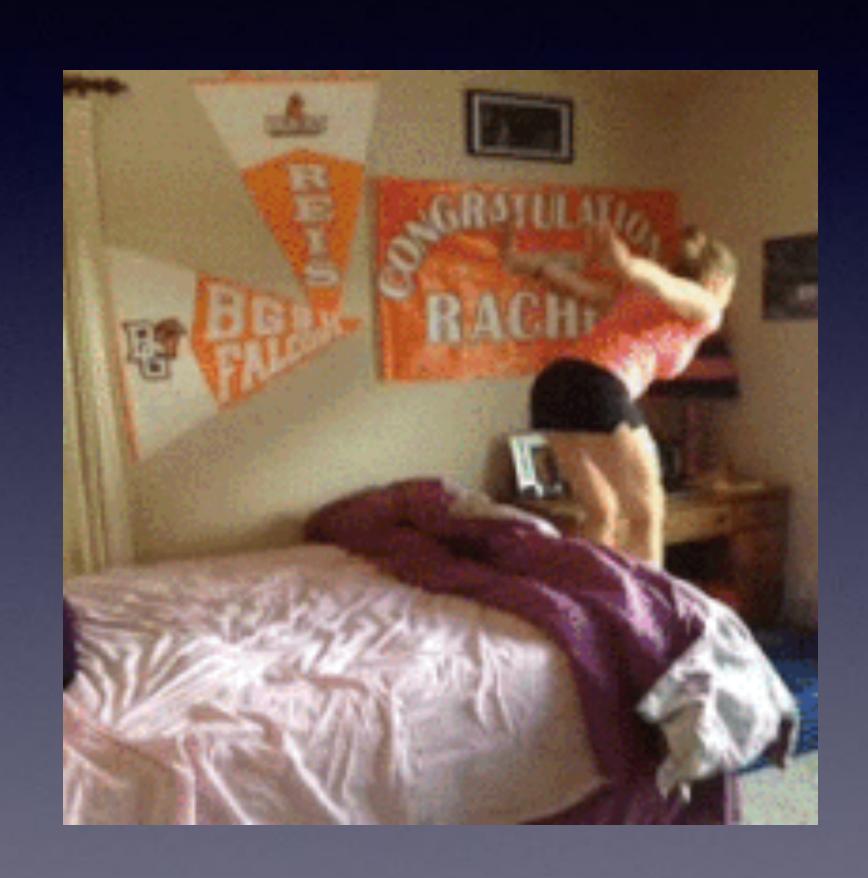






Søvnhygiene

Vaner, adferd, rutiner



Søvn og psykiatri

70-90% av personer med psykisk lidelse har søvnproblemer

Søvnforstyrrelse: 21-40% depresjon; 13-24% angst