

## Stimuluskontroll ved søvnproblemer

For dem som sover bra, signaliserer sengen og soverommet en følelse av ro og søvnighet. Enkelte klager faktisk over at de sovner med en gang de har lagt hodet på puten, selv om de hadde tenkt å lese først. Da har de et godt fungerende søvmiljø. For dem som har problemer med søvnen, kan sengen og soverommet utløse våkenhet, bekymring og frustrasjon. De har et søvmiljø som ikke fungerer.

Personer med søvnproblemer opplever ofte at de er søvnige om kvelden, men kvikner til idet de forbereder seg på å legge seg. Da er leggeritualer og soverom blitt knyttet til kroppslig og mental aktivisering. Dette skyldes delvis en form for innlæring som i læringspsykologien kalles betinging, der nervesystemet automatisk og vanemessig blir aktivert, uavhengig av personens bevisste kontroll. Derfor er det viktig å legge til rette for systematisk avlæring (avbetinging) og tilvenning, slik at soverommet igjen blir et sted forbundet med hvile og avspenning.

Gjennom metoden stimuluskontroll skal leggetid, soverom og seng styrkes som utløsere for søvn. Du utvikler nye søvnvaner som øker sjansen for at du faller i søvn, forblir i søvnen og ikke våkner tidligere enn nødvendig. Du må øve regelmessig, slik at de blir en del av dine rutiner og nervesystemets automatiske måte å reagere på.

### Regler i stimuluskontroll

- Legg deg til for å sove bare når du er søvnig eller trett.
- Ikke bruk seng eller soverom til andre aktiviteter enn søvn. Ikke se på TV, snakk i telefonen, diskuter med samboer, spis eller bekymre deg. Seksuell aktivitet er et anbefalelsesverdig unntak. Hvis sengen er forbeholdt søvn, vil det å legge seg i den være en kraftig søvnutløser.
- Når du går til sengs, så slukk lyset og legg deg ned for å sove. Du skal ikke se på klokken, men hvis du i løpet av anslagsvis et kvarter merker at du ikke får sove, skal du stå opp og gå inn i et annet rom. Vær oppe til du igjen begynner å føle deg søvnig (eller etter maksimum en halv time), gå inn, slukk lyset og legg deg igjen.
- Hvis du fortsatt ikke får sove etter anslagsvis et kvarter, gjenta prosedyren med å forlate sengen og bevege deg inn i et annet rom. Bli der til du føler deg søvnig. Gjenta så ofte som nødvendig natten igjennom. Du skal ikke bruk klokke for å måle tiden.
- Når du står opp om natten, la være å utsette deg for sterkt lys, og å spise, drikke og se på TV. Gjør gjerne noe litt kjedelig som ikke krever for mye oppmerksomhet.
- Still vekkerklokken og stå opp til samme tid hver morgen, uansett hvor mye du har sovet i løpet av natten, og ikke sov om dagen. Da får kroppen etablert en fast døgnrytme.

- Hvis problemet er at du får sove, men så våkner i løpet av natten eller tidlig på morgenen, følger du tilsvarende prosedyre, nemlig at du etter anslagsvis et kvarter forlater soverommet, og vender tilbake til sengen først når du er søvnig, senest innen en halv time. Ved tidlig morgenoppvåkning bør du ikke bli liggende lenge våken i sengen.

Du skal legge deg til samme tid hver kveld, og stå opp til samme tid hver morgen. Hvis du ikke får sove, skal du stå opp, og hvis du våkner, står du opp med det samme du tenker: Nå er jeg våken – eller når du begynner å bli frustrert over å ha våknet. Hovedregelen er: *Hver gang du legger deg, faller du raskt i søvn, eller så er du ikke i sengen lenger.*

Ha en plan for hvilke monotone aktiviteter som kan utføres når du står opp i løpet av natten, og hvor du skal oppholde deg. Det må ikke være for kaldt i rommet. Ha belysningen skrudd ned i forkant. Ha gjerne fremme en notisbok der du kan skrive bekymringstanker ned stikkordsmessig.

### **Målet er den energigivende søvnen**

Noen vil innvende at det er bedre å ligge og døse i sengen enn å være våken i et annet rom. Men få personer med søvnproblemer slapper av i sengen, uten å være frustrert og anspent. Dessuten er det dessverre slik at det å ligge selv i en avslappet tilstand ikke nødvendigvis gir så mye energi. Det erstatter ikke den energigivende søvnen, som er den hvilen treningsprogrammet retter seg mot.

### **En god investering**

Du bør ikke vente noen bedring de første to ukene. Det er viktig å få til et samarbeid med de som du eventuelt lever sammen med, for eksempel ved at din sengepartner innstiller seg på hva som vil skje og prøver ikke å la seg forstyrre.

Noen vil være bekymret for at de ikke vil få nok søvn. Ifølge programmet skal de jo stå opp på samme tid, uansett hvor mye de har sovet. Dette er imidlertid et vanlig råd ved søvnproblemer, og hensikten er å styrke døgnrytmen. På kort sikt kan du tape søvn, men på noe lengre sikt er dette en god investering.