

AT OVERVINDE SØVNLØSHED

Colin A. Espie



Udgivet på [Forlaget Klim](#) i 2010

FORORD TIL DEN DANSKE UDGAVE

For alle mennesker er det vigtigt at sove godt. Det er en kendsgerning, at søvnprocessen er en livsnødvendighed, da både kroppen og sindet har brug for den hvile og restitution, som søvnen giver.

Behovet for søvn er individuelt, idet nogle voksne har brug for 8-9 timers søvn, mens andre kun har behov for 5-6 timer. Børn har generelt et meget større søvnbehov end voksne. Uanset hvordan vores individuelle behov er, er søvn en naturlig del af vores døgnrytme, og sover vi godt, er betingelserne for et sundt og aktivt vågenliv gode.

Søvnløshed (insomni)

Der kan faktisk være gode, forståelige og konkrete grunde til ikke at kunne sove "normalt". Vi kan alle komme i situationer, som kræver fuld opmærksomhed og et ekstraordinært vågent fysisk og psykisk beredskab døgnet rundt. Det kan i kortere perioder være hensigtsmæssigt, at vi er i stand til at tilsidesætte vores normale søvnbehov for at kunne løse vigtige og ekstraordinære opgaver. Når vi ser bort fra disse specielle perioder, er søvnløshed bestemt ikke formålstjenligt og betyder som regel en stærkt nedsat livskvalitet.

Videnskabelige undersøgelser viser, at søvnløshed er en forholdsvis almindelig lidelse, og de fleste mennesker vil i kortere perioder i livet opleve, at de ikke kan sove, som de har behov for. Søvnløshed er en relativ og udefinerbar tilstand, da det kun er det enkelte menneske selv, der kan afgøre, om søvnløshed er et problem. For 5-10% af den voksne befolkning er søvnløshed imidlertid et ubehagelig, begrænsende og hæmmende omstændighed, som virker direkte invaliderende.

Søvnløshed anses som et symptom, der kan have mange forskellige årsager. Ved langvarig søvnløshed er symptomet ofte knyttet til en psykiatrisk lidelse (f.eks. depression), eller en sygdom (f.eks. med mange smerter). Kortere søvnløshedsperioder kan skyldes forskellige former for stresstilstande, store bekymringer, sorg, angst og uro.

At overvinde søvnløshed giver en grundig indføring i, hvad søvnløshed er, og forklarer på en enkel, overskuelig og konkret anvendelig måde læseren, hvordan man ved hjælp af forskellige kognitive metoder håndterer og overvinder søvnløshed.

Kognitiv terapi

Kognition betyder tænkning og evne til at lære og erkende.

Kognitiv terapi er en psykoterapeutisk retning, der har til formål at forandre en negativ, automatisk tænkning og en forvrænget realitetssans.

Det var psykiateren professor Aaron T. Bech (1921), der sidst i 1960'erne introducerede den kognitive terapi i USA. I begyndelsen benyttede man terapien i forbindelse med depression, men efterhånden kom den til at omfatte behandling af flere forskellige angsttilstande og personlighedsforstyrrelser. I de sidste årtier har udviklingen af den kognitive terapi for alvor taget fart, og i dag kan den kognitive metode differentieres og anvendes inden for en lang række psykologiske og psykosociale fagområder.

Den kognitive terapi bygger på videnskabelig forskning. Den indeholder elementer fra både psykodynamisk og adfærdsterapeutisk teori og metode, den er solidt funderet i psykopatologien, og dens positive effekt er veldokumenteret.

WWW.FINNLYKKESCHMIDT.DK

Selvhjælp

Førende engelske og amerikanske psykiatere og psykologer har i dag videreudviklet principperne og teknikkerne fra den kognitive terapi og overført dem til en række selvhjælpsbøger.

Bøgerne indeholder et systematisk program, der gør det muligt for læseren alene eller i samarbejde med en psykiater, en praktiserende læge, en psykolog, en kompetent psykoterapeut eller en specialuddannet pædagog at forsøge at overvinde de negative tanker, følelser og den adfærd, der hæmmer og begrænser en sund og naturlig livsudfoldelse. Selvhjælpsbøger vil aldrig kunne erstatte en professionel behandler, men de undersøgelser, der indtil nu er foretaget på selvhjælpsområdet, tyder imidlertid på, at mange mennesker faktisk har stor glæde af at arbejde alene med bøgerne. Det er mennesker, som er bevidste om deres problem, som er motiverede, og som har det personlige overskud til aktivt at kunne forandre deres situation.

At overvinde søvnløshed er en konkret anvendelig selvhjælpsbog, som giver mulighed for at overvinde symptomet her og nu og for at udvikle effektive og præventive kognitive strategier mod en fremtidig søvnløshed.

Bogens forfatter

Colin Espie er professor i klinisk psykologi og direktør for søvnforskningslaboratoriet ved University of Glasgow. Han spiller en fremtrædende rolle både i American Academy of Sleep Medicine og i British Sleep Society.

Foråret 2010

Finn Lykke Schmidt