

Søvn

- Traumatiserte har svært ofte problemer med søvn, og dette er kanskje det aller viktigste å jobbe med når det gjelder bedring av dagliglivsfungeringen.
- Først er det lurt å få oversikt over hva problemet består i:

Ulike former for søvnproblem: Problemer med å innsovning, hyppig oppvåkning, forstyrret søvnvåken mønstre, mareritt, utsetting av leggetidspunkt fordi en er redd for å sovne..

Tips på søvnveiledning: <https://psykologiskveiledning.com/>

- **Generelt gjelder vanlige søvnhygieneregler / tips for gode sovevaner:**
- Råd for å ta vare på søvnbehovet:
- Unngå å sove på dagtid (noen unntak med 15min lur på dagen)
- Være fysisk aktiv, men unngå hard fysisk trening de siste timene før sengetid
- Ikke oppholde seg i sengen lengre enn forventet sovetid
- Råd for å bevare god døgnrytme:
- Legge seg og stå opp til omtrent samme tid hver dag, også i helgene
- Få minst 30min dagslys hver dag.
- Unngå å bli eksponert for sterkt lys dersom du må stå opp om natten
- Et varmt bad (med eteriske oljer) kan være beroligende før sengetid
- Unngå bruk av elektroniske skjermer siste timen før sengetid
- Råd for å redusere aktivering om kvelden og natten:
- La soverommet være rolig, mørkt og passe temperert
- Ikke ha pc, smart tlf, tv el nettbrett på soverommet / i sengen
- Unngå alkohol før sengetid. Alkoholinntak gir mer urolig og overflatisk søvn
- Unngå inntak av koffeinholdige drikker(kaffe, te, cola, energidrikker) etter kl 17.
- Nikotin kan også være aktiverende
- Unngå tunge måltider om kvelden, legge seg passe mett
- Lære seg avspenningsteknikker(hold/ slipp, progressiv avspenning osv.) man kan bruke hvis en sliter med å roe ned om kvelden eller våkne om natten hvis du ikke får sove igjen
- Ikke ta med bekymringer til sengs. Sett av tid på ettermiddagen / tidlig kveld til bekymringer og problemer.

- Om bekymringer kommer når du skal sove tenk på hva som var bra i dag (få fram gode opplevelser- jeg er modig som prøver, jeg hadde god samtale med noen, fikk støtte....)
- Ha en rolig nedtrapping av dagen (ikke se på skremmende film, negative nyheter som gjør at du blir mer anspent/ urolig)
- Hør på noe rolig, eller syng, eller les noe fint/ dikt, si en bønn, meditasjon, tegne, male, strikk(gjør ting du liker)...
- Ikke ligg å vri deg i sengen mer enn 30min, stå opp (ikke forbinde sengen med uro/våkenhet, frustrasjon)
- **Traumatiserte** har ofte generell frykt for å slappe av og å slippe beredskap og kontroll.
- **Tilrettelegge for størst mulig opplevd trygghet når en skal sove:**
- Sikre at døren er låst
- Minst mulig støy fra omgivelsene
- Være obs på plassering av sengen i rommet.
- Dersom traumer har skjedd på soverommet: endre møblering, male veggene, nye bilder og gjenstander.
- Behagelig og trygg sovestilling (ofte fosterstilling).
- Bruke vekt- eller kuledyne (kan nå kjøpes mange steder).
- Bruke ekstra dyne/pute som støtte, holde rundt noe (et kosedyr, en pute, seg selv).
- «Trygt sted « forestillings øvelse (bruk fantasien)
- Fjerne objekter som kan være triggende fra soverommet. Ha heller bilder av noe trygg (person, sted, dyr, gjenstander..)
- Ha lampe på nattbordet eller nattlys slik at en raskt kan se hvor en er hvis en våkner opp.
- Ikke se på klokken hvis en våkner

Det kanskje største problemet for traumatiserte når det gjelder søvn er **mareritt**.

- Det kan være lurt å forberede hva pas kan gjøre hvis han *våkner opp etter mareritt*
- **Forberedelser på oppvåkning av mareritt:**
- Orienterer deg om tid og sted. Bruke ankre til nåtiden (pigball, kosedyr) som er lett tilgjengelig.
- Snakke høyt og rolig til deg selv om hvor du er, minne deg på at du er trygg nå, det vonde hører til fortiden. Forsøke å forankre det i kroppen.
- **Ved paralyse:**
- Bruke synet: Ha ankre til nåtiden som er synlige fra alle vinkler i sengen (f.eks. bilder, figurer).

- Starte med små bevegelser når mulig; blunke, krølle tær og fingre, bite tenner sammen, kjenne tungen opp mot ganen, kjenne underlaget.

• **Tiltak etter mareritt:**

- Kjenn om underlaget (eller vegg) kan gi deg støtte.
- Skru på lyset og gå ut av sengen.
- Øke tilstedeværelse ved å ta kaldt vann i ansiktet, på hender, i nakken.
- Åpne vindu, kjenn på frisk luft.
- Fokuser på pusten og bruk pusteteknikker dersom du har gode erfaringer med det.
- Tenk på de som er glad i deg, vær bevisst på å ikke bekrefte det negative fra mareritt/ fra tøffe opplevelser.
- Tiltak for å sovne igjen: stå opp, drikk et glass vann, gå på do, les litt, legg noen brikker i et puslespille, ta kontakt med «trygt sted».

• **Kognitiv tilnærming ved mareritt:**

- Skriv ned drømmen på et ark og legg det vekk. Evt riv arket i stykker eller ta med til terapi
- Forsøk å endre marerittet: Legg til en sterk person som hjelper deg, finn en vei ut av situasjonen (løp til trygt sted, rope for hjelp og bli hørt), gi deg selv styrkende krefter/egenskaper. Gi deg selv noe traumet tok i fra deg.
- Se video: Learn how to stop PTSD nightmares
<https://www.youtube.com/watch?v=lv38dzpcxfA>
- «Trygt sted» forestillingsøvelse (bruk det pas. liker, steder knyttes til ro, trygghet, beskriv og kjenn detaljer)

Det er lurt å ha en prøve periode på disse tiltakene. Endringer kommer ikke fort (Det er ikke nok med 1-2 dag). Vi må holde på med nye tiltak hver dag, minst en/ to måned.

• *Bruke sovemedisiner*

- Hvis ovenstående ikke virker, gå til lege og sjekk om somatiske problemer er tilstedet. Drøfte alltid med legen før du tar noe, ikke alle medisiner kan blandes sammen. Kan bli avhengig av mange medisiner, må alltid ta dem som foreskrevet. Tilstrekkelig å bruke for bare noen få netter, stoppe å ta dem til neste gang det blir vanskelig periode.

