

Psykologisk behandling betre enn sovemedisinar

Kognitiv åtferdsterapi har betre effekt enn sovemedisin for behandling av kroniske søvnevanskar hos eldre.

Dette er konklusjonen i ein norsk studie som nyleg blei publisert i Journal of the American Medical Association. Ei forskargruppa ved Universitetet i Bergen har samanlikna effekten av psykologisk behandling i form av kognitiv åtferdsterapi (CBT) med sovemedisinar. 46 pasientar over 55 år (snitt 60,8 år) blei randomisert til anten CBT, Zopiklone/Imovane eller placebo. Behandlinga varte i seks veker, med oppfølgingsundersøking eit halvt år seinare.

Pasientar som fekk kognitiv åtferdsterapi, hadde høgare søvneffektivitet, mindre vakentid og meir tid i djup søvn enn dei andre gruppene. I dei fleste målingane viste medikamenta seg ikkje meir effektivt enn placebo, og førte faktisk til ein signifikant nedgang i djup søvn. Etter seks månader var forskjellane uendra eller forsterka.