

## -La søvn bli et tema

Arne Olav L. Hageberg  
Journalist og nettansvarleg i Psykologtidsskriftet

Arne Olav L. Hageberg  
Journalist og nettansvarleg i Psykologtidsskriftet

Ifølge Torkil Berge er grunnprinsippene for psykologisk behandling av søvnproblemer noe de fleste psykologer allerede kjenner godt.



BEHANDLER: – Det er godt som psykolog å kunne tilby metoder som det finnes solid forskningsmessig dokumentasjon for, sier Torkil Berge.

I fagartikkelen «Psykologers kunnskaper om søvn» et annet sted i Tidsskriftet kommer det fram at mange klinikere mangler viktig kunnskap om søvn og søvnproblemer. Vi spør Torkil Berge, en av psykologene som lenge har adressert sine pasienters søvnproblemer, hva han vil si til alle der ute som leser dette og får dårlig samvittighet fordi de ikke er oppdatert.

– Jeg er opptatt av at det beste ikke må bli det godes fiende, og at psykologer ikke kan være spesialister i alt. Samtidig rammer søvnproblemer så mange av våre pasienter at det ikke er mulig å henvise alle videre. I den kliniske hverdagen handler det for meg først å fremst om å sette av tid og la søvn blir et tema i samtalen med pasientene.

## Enkle prinsipper

– Prinsippene for behandling av insomni er enkle, og som psykolog har man allerede med seg mye av grunnlagstenkingen, for eksempel om hvordan søvnløshet kan betinge angst og uro til soverommet, og hvorfor såkalt stimuluskontroll er en virksom metode. Dessuten finnes det god litteratur på området, som det er relativt enkelt å sette seg inn i, sier Berge.

Ifølge Torkil Berge er det avgjørende at terapeuten makter å se og validere de sterke følelsene som ofte er knyttet til søvnproblemer. Mange pasienter føler at de er drevet til yttergrensene. Om natten kan de overveldes av frustrasjon og sinne, håpløshet og maktesløshet, men også av dyp sorg over å oppleve seg som avskåret fra søvnens fellesskap og et uthvilt liv.

## Klare råd

– Min erfaring er at man får gjort mye i samarbeid med pasienten, sier Berge.

– Man kartlegger problemet i detalj ved hjelp av en søvndagbok, og finner ofte interessante mønstre. Deretter utforsker man hva pasienten gjør for å få kontroll over sin egen søvn. Det viser seg da ofte at de ulike løsningsforsøkene er blitt en del av problemet. Jo mer man gruer seg for natten, desto hardere kan den bli, og jo mer man anstrenger seg for å sove, desto vanskeligere kan det bli, sier Berge, og sammenligner det med bølgesurfing. Du kan forberede deg, ha utstyret på plass, men til sjuende og sist må du bare padle ut og vente på den rette bølgen. Du kan ikke tvinge bølgen til å komme, bare være der når den kommer.

Men om prinsippene for psykologisk behandling er enkle, krever det å få resultater ofte beinhard jobbing av både terapeut og pasient.

– Man må være forberedt på at det på veien mot målet ofte blir mange skuffelser, i form av søvnløse netter og intens fortvilelse. Som terapeut må du evne å formidle håp og entusiasme, men samtidig være tålmodig. Det kan ta tid å endre på søvnmønstre etablert over flere år. Det finnes ingen mirakelkur, understreker Berge.

Psykologen trives likevel godt med behandling av søvnproblemer, og forteller at slik behandling ofte skaper et følelsesmessig nært samarbeid mellom pasient og behandler.

– Det er selvsagt meningsfullt å kunne hjelpe mennesker med å ta natta tilbake. Dessuten er det godt som psykolog å kunne tilby metoder som det finnes så solid forskningsmessig dokumentasjon for, sier han.