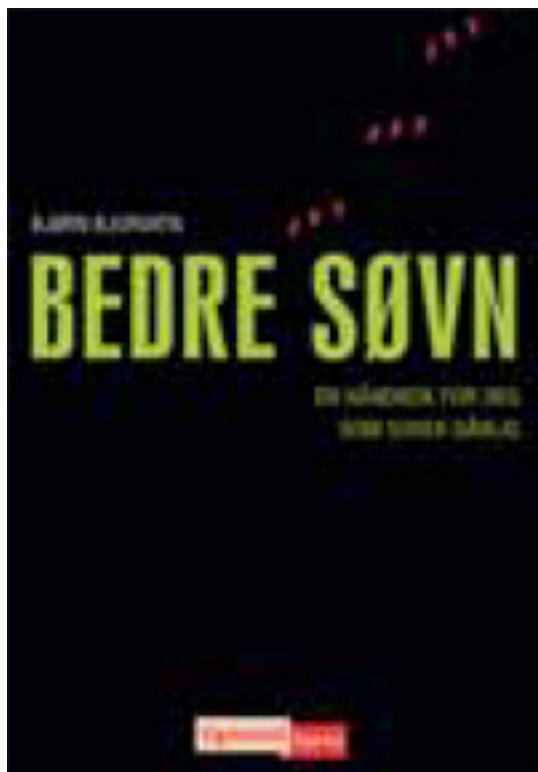


Viktig om søvn

Roger Hagen



Bjørn Bjorvatn | **Bedre søvn En håndbok for deg som sover dårlig** Vigmostad & Bjørke, 2007. 153 sider

Søvnproblemer rammer mange. Ifølge den forskningsbaserte litteraturen er så mange som 10 til 15 prosent plaget av alvorlige og langvarige søvnvansker. Problemet for disse er at de ikke får noen særlig god utredning eller oppfølging, samt at behandlingen vanligvis er farmakologisk, og at de bakenforliggende årsakene til søvnproblemene derfor ikke blir løst.

Bjørn Bjorvatn arbeider ved Bergen Søvnsenter og har tatt en doktorgrad innenfor søvnforskning. Nå har han skrevet en bok som viser oss «hemmelighetene» bak utredning og psykologisk behandling av søvnproblemer. Boken har en tematisk oppbygning. Den starter med å beskrive hva søvn er, og å gi oss en forståelse av de ulike søvnstadiene og av hvordan søvnen reguleres. Videre beskriver forfatteren hvordan man driver en kvalitetsmessig god utredning av dårlig søvn, han forteller om ulike årsaker til søvnproblemer, og om hvordan man behandler insomni. Vi møter også kasushistorier relatert til de ulike temaene i boken, noe som gjør stoffet levende. Bakerst i boken er det også lagt ved en del skjemaer som man enten kan bruke i selvhjelpsøyemed, eller som psykologen kan ta i bruk overfor pasienter.

Bedre søvn er skrevet som en selvhjelpsbok til de som sliter med søvnproblemer, men det betyr ikke at man som psykolog ikke lærer noe av det man leser. Mange av de virkelig gode selvhjelpsbøkene som er å få tak i, gir oss som leser fra et behandlingsperspektiv gode råd og tips om hvordan vi best kan hjelpe pasienten. Bjorvatn skriver lettfattelig og spennende om et tema som alle har et forhold til, slik at man forstår at søvn faktisk er et fascinerende fenomen fra et psykologisk ståsted.

De siste funnene fra forskningen på behandling av søvnproblemer viser at ulike typer av psykologiske intervensjoner er bedre enn medikamentell behandling og skaper lite avhengighet og få toleranseproblemer. Tatt i betraktning den høye forekomsten av søvnproblemer, burde man som psykolog sette seg inn i dette emnet. Det er derfor prisverdig at det har kommet en bok jeg både kan anbefale til mine pasienter og lese selv. Boken fôret meg med kunnskap om et tema jeg oppdaget at jeg egentlig ikke visste så mye om, noe som gjør den til et godt kjøp.

Anmeldt av Roger Hagen