

Hjelp for søvnproblemer

Kognitiv atferdsterapi har langt bedre behandlingseffekt ved søvnløshet enn sovemedisiner – også på lang sikt.

PUBLISERT 4. desember 2007

BØRGE SIVERTSEN



forsvarte 23. november 2006 sin avhandling *Insomnia in older adults. Consequences, assessment and treatment* for Ph.D.-graden ved Universitetet i Bergen.

Søvnproblemer er blant de vanligste helseplager i befolkningen og er assosiert med en rekke negative konsekvenser. Den vanligste behandling som tilbys, er sovemedisiner, til tross for at bruk ut over fire uker frarådes på grunn av risiko for avhengighet og tilvenning.

Børge Sivertsen har i samarbeid med Søvnforskningsgruppen ved Det psykologiske fakultet sammenliknet korttids- og langtids effekten av psykologisk behandling i form av kognitiv atferdsterapi og sovemedisiner på søvnkvaliteten hos eldre voksne. Kognitiv atferdsterapi (CBT) viste seg å ha langt bedre behandlingseffekt enn både sovemedisiner og placebo-behandling. Pasienter som mottok CBT, hadde høyere søvneffektivitet, mindre våkentid i løpet av natten og tilbrakte mer tid i dyp søvn enn pasienter i de andre gruppene. Ved oppfølgingsundersøkelsen etter seks måneder var gruppeforskjellene uendrede eller forsterkede. Resultatene ble publisert i *Journal of the American Medical Association (JAMA)* i juni i 2006. I undersøkelsen ble det også gjort en sammenlikning av to ulike objektive søvnmålingsmetoder. Resultatene fra denne undersøkelsen er publisert i det amerikanske tidsskriftet *SLEEP*.

Avhandlingen tar også for seg sammenhengen mellom søvnproblemer og risiko for å bli uføretrygdet. Ved å kople den store helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag (HUNT-2) med offentlige register over uføretrygding fant Børge Sivertsen en overraskende sterk effekt av dårlig søvn. Personer med kroniske søvnvansker hadde en nesten fire ganger så høy risiko for å bli uføretrygdet som personer uten søvnproblemer. Selv ved å kontrollere for effekten av andre psykiske og kroppslige plager eller diagnoser, i tillegg til utdanning, skiftarbeid og livsstil, var det en nesten fordoblet risiko for senere uføretrygding for personer med dårlig søvn. Funnet ble publisert i the American Journal of Epidemiology i juni 2006.

Kontakt Borge.Sivertsen@psykp.uib.no

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 44, nummer 12, 2007, side