

Svefnleysi, geðræn heilsa og hugræn atferlismeðferð

Erla Björnsdóttir

Sálfræðingur og doktorsnemi

Kynning

- Svefnleysi – Almennt um vandann
- Hugræn atferlismeðferð við svefnleysi (HAM-S)
- Betri svefn – HAM-S á netinu

Stoðir andlegs og líkamlegs heilbrigðis



Mataræði

Svefn

Hreyfing

Svefn



Líkamleg
heilsa



Geðræn
heilsa

Svefnleysi



- Erfiðleikar með að sofna
- Rofinn svefn og erfiðleikar með að sofna aftur
- Vakna of snemma að morgni og ná ekki að sofna aftur



Greiningarskilmerki svefnleysis



- A. Erfiðleikar með að sofna á háttatíma
 - Tekur meira en 30 mínútur að sofna að meðaltali
- B. Vakna að nóttu, ná ekki að sofna aftur
 - A.m.k. 30 mín vakandi að nóttu að meðaltali
- **Neikvæðar afleiðingar**
 - Preyta að degi til
 - Skert athygli og einbeiting
- Einkenni þurfa að hafa varað í a.m.k. einn mánuð

Svefnleysi og þunglyndi



- Flókið en sterkt samband
- 10x meiri hættu á þunglyndi hjá svefnlausum
- Svefnvandamál algeng hjá börnum og unglingum sem þjást af þunglyndi
- 73% af 11-17 ára börnum með einkenni þunglyndis glíma við svefnvandamál (NSF 2006)



Afleiðingar svefnleysis



- Vinnutap
- Minni framleiðni
- Aukin notkun heilbrigðisþjónustu
- Aukin slysatíðni
- Aukin tíðni geðraskana
- Ofnotkun lyfja og áfengis

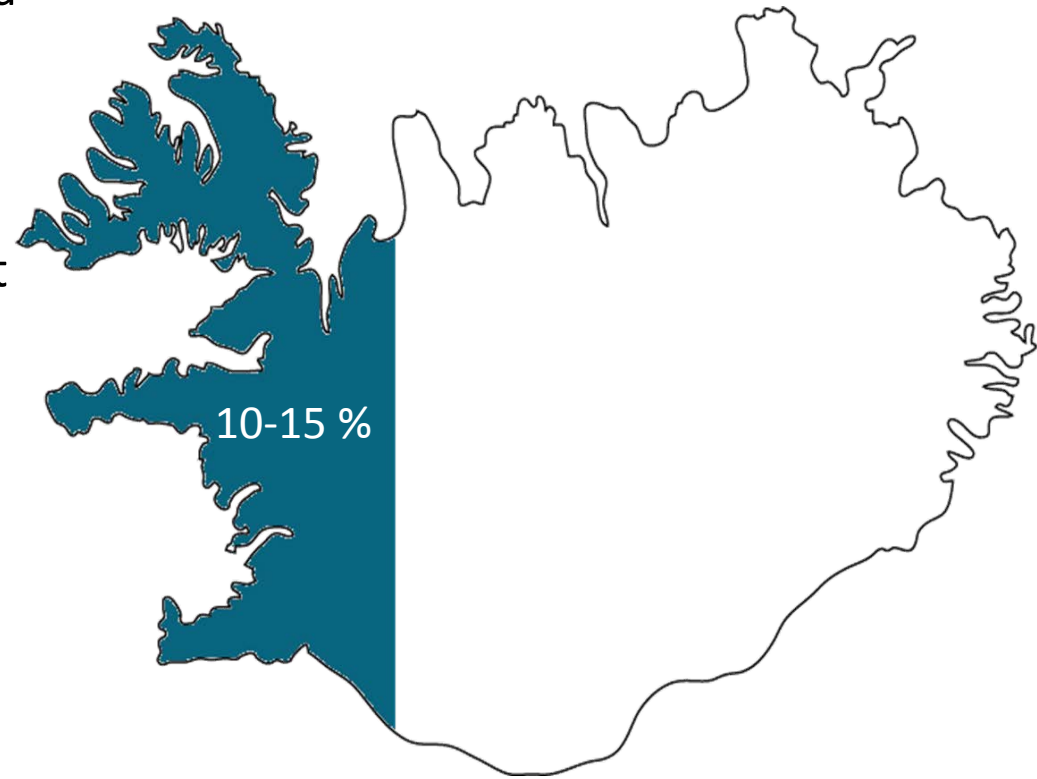


I KNOW EIGHT HOURS OF SLEEP A DAY
IS NORMAL... BUT NOT AT WORK!!

Algengi



- Meira en þriðjungur fullorðinna þjáist af svefnleysi einhvern tímann á ævinni
- 10-15% þróa með sér langvinnt svefnleysi
- Algengara meðal kvenna
- Tíðni hækkar með aldri
- Algengt hjá þeim sem þjáast af öðrum langvarandi sjúkdómum



Stórt vandamál á Íslandi



- Rúmlega þriðjungur Íslendinga segist sofa 6 tíma eða skemur á sólarhring
- 37% upplifa óeðlilega mikla dagssyfju (ESS > 10)
- 13% hafa dottað undir stýri

Svefnleysi í heilbrigðiskerfinu



- 40-50% sem leita á heilsugæslu kvarta um svefnvandamál (Fallon, 2011 Schocat et al 1999, Aroll, 2012)
- Meirihluti sjúklinga hefur litla þekkingu á hvaða meðferð er í boði
- Lausnir af skornum skammti



Svefnlyf



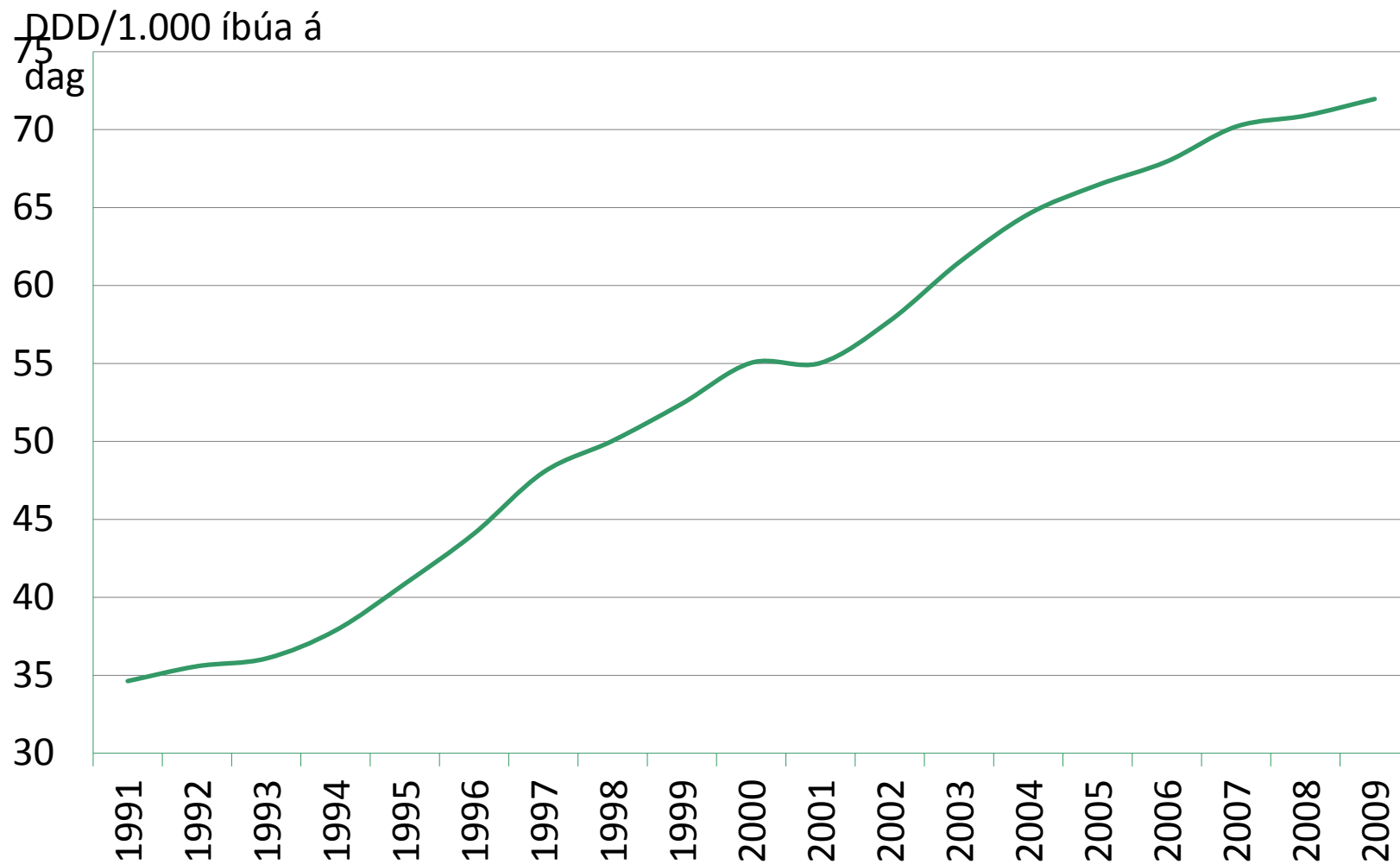
- Íslendingar
- Virka aðeir
- Langtíman



nnapjóðir

Vinna ekki að rót vandans!

Svefnlyfjanoðtkun Íslendinga





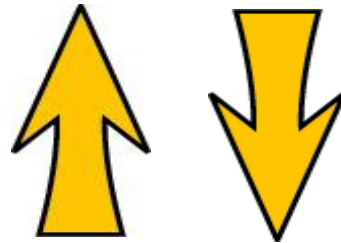
Svefnlyf



- **Aukaverkanir** reglulegrar notkunar
 - Minni djúpsvefn og REM svefn, aukinn 2. stigs svefn
 - Kemur niður á samhæfingu, árvekni, athygli, minni og hugsun
 - Líkamleg og sálræn ávanabinding, fráhrarfseinkenni
 - Lyfjapol (þörf á stærri skömmtum til að fá fram virkni)



SVEFN



HUGSANIR OG ATFERLI

Orsakir langvarandi svefnleysis



Afleiðingar:
Skap
Þreyta
Frammistaða

Óhjálplegar hugsanir:
Áhyggjur af svefnleysi
Velta sér uppúr afleiðingum
Óraunhæfar væntingar

Svefnleysi

Slæmar venjur
Of mikill tími í rúmi
Óreglulegur svefntími
Leggja sig

Hugræn atferlismeðferð við svefnleysi (HAM-S)



- Unnið að því að breyta hugsunum og atferli sem hafa truflandi áhrif á svefn
- **Árangursríkasta meðferð sem völ er á við langvarandi svefnleysi**
- Bætir svefn hjá um 80-90% skjólstæðinga
- Áhrif meðferðarinnar eru langvarandi

Hvað er HAM-S?



- Áreitastjórnun (stimulus control)
- Tímabundin svefntímahömlun (sleep restriction)
- Fræðsla um hollar svefn og svefnvenjur
- Hugræn meðferð
- Slökunaræfingar

Klínískar leiðbeiningar



Ameríska svefnfélagið (AASM) og National institute of health (NIH) mæla með hugrænni atferlismeðferð sem fyrsta úrræði við svefnleysi (primary og comorbid) (Morgenthaler et al 2006)

Vandamálið á Íslandi



- Afar fáir sálfræðingar með sérhæfingu í HAM - Svefn
- Þeir starfa ekki innan heilsugæslunnar
- Sálfræðimeðferð er ekki niðurgreidd af Ríkinu
- Læknar lýsa yfir miklu úrræðaleysi vegna svefnvandamála

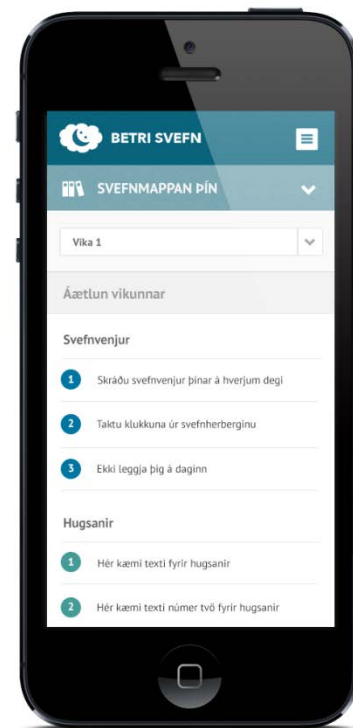
HAM-S á netinu



Aðgengilegri



Hagstæðari



Þægilegri

Reynsla af HAM-S á netinu



www.sleepio.com



Sleepio™

The 6 week programme
clinically proven to help you
overcome poor sleep

Try it now

Prófessor Colin Espie



Árangur netmeðferðar



Clinically proven to work



Fall asleep up to
50% faster



Reduce night time
awakenings by up to 60%



Boost daytime
energy by up to 50%

[Read the evidence](#)

Featured in...

lifehacker

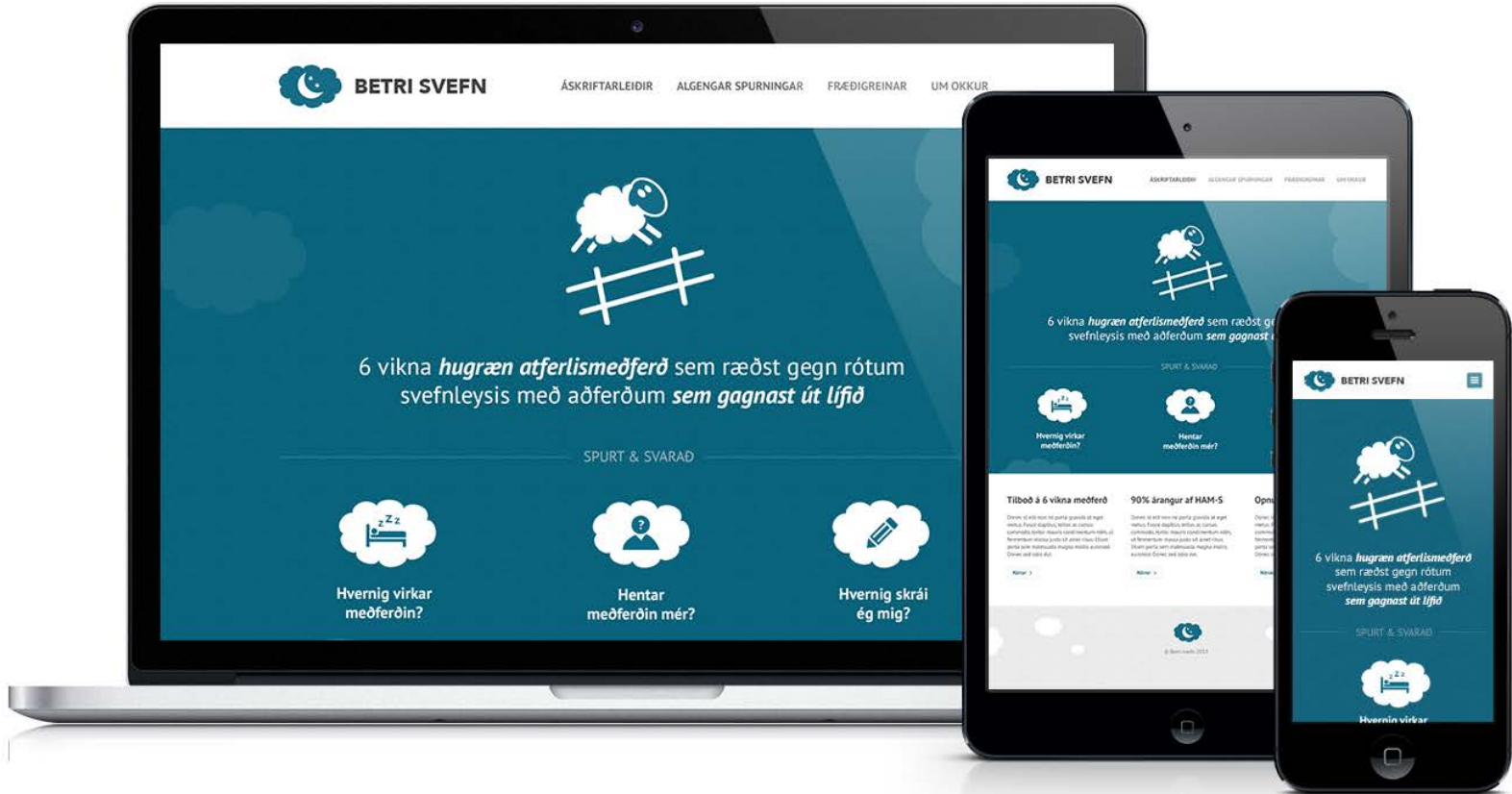
THE LANCET

The Telegraph

“A proven intervention for sleep disorders using the internet...from www to zzz”

–The Lancet

www.betrisvefn.is





- **Sex vikna HAM svefnmeðferð á netinu**
 - Þitt svæði
 - Dagleg svefnskráning
 - Vikuleg fræðsla
 - Einstaklingsmiðuð ráðgjöf
 - Spjallborð

Sex til 12 vikna eftirfylgd

Samstarf við fagaðila



- Beiðni um meðferð í sögukerfi
- Rafræn tilvísun á vefsíðu okkar



TILVÍSUN 

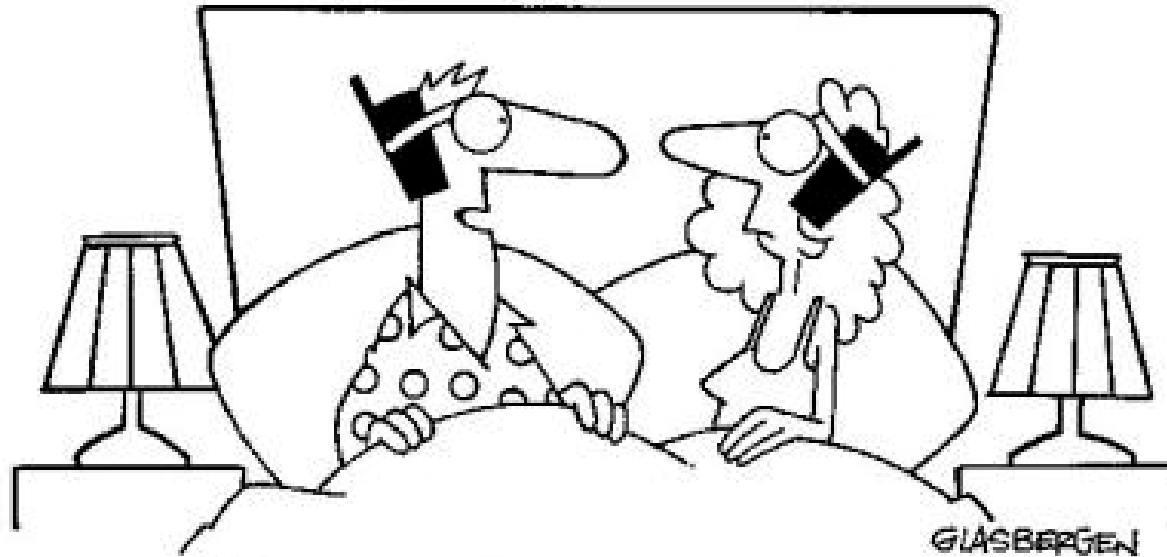
Kostir netmeðferðar HAM-S



- Árangur fyrir 80-90% notenda
- Ódýr og aðgengileg
- Hentar vel óháð búsetu
- Eftirfylgd og yfirlit gott
- Minnkar svefnlyfjanotkun og álag á heilsugæslur



Takk fyrir!



**“With wireless sleep technology, the people
in my dreams can send e-mail and faxes
to the people in your dreams!”**

Reprinted from The Funny Times / PO Box 18530 / Cleveland Heights, OH 44118
phone: (216) 371-8600 / e-mail: ft@funnytimes.com

www.betrisvefn.is

Facebook.com/betrisvefn



Stök vika

Hættu við hvenær sem er
Keyptur er aðgangur fyrir eina viku í senn. Hægt er að bæta við vikum eða hætta við hvenær sem er!

- ✓ Einnar viku aðgangur keyptur
- ✓ Ef þetta hentar þér ekki geturðu hætt eftir vikuna

4.900 krónur á viku

Velja

Grunn meðferð

Full meðferð með 6 vikna eftirfylgd
Sex vikna aðgangur sem inniheldur fulla meðferð og eftirfylgd í alls 12 vikur

- ✓ Full 6 vikna meðferð
- ✓ 6 vikna eftirfylgd
- ✓ 12 vikur í heild

19.900 krónur

Velja

Lengri meðferð

Full meðferð með 12 vikna eftirfylgd
Sex vikna aðgangur sem inniheldur fulla meðferð og eftirfylgd í alls 18 vikur

- ✓ Full 6 vikna meðferð
- ✓ 12 vikna eftirfylgd
- ✓ 18 vikur í heild

24.900 krónur

Velja

Vakta meðferð

Full meðferð með 6 vikna eftirfylgd
Sex vikna aðgangur með fulla meðferð og eftirfylgd, alls 12 vikur með sér fyrirlestrum og ráðum fyrir vaktavinnu

- ✓ Full 6 vikna meðferð
- ✓ 6 vikna eftirfylgd
- ✓ Sér fyrirlestrar og ráð fyrir einstaklinga í vaktavinnu

22.900 krónur

Velja