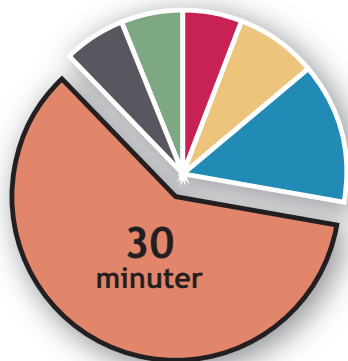


Dagens fokus: sömn



Steg 1

Varför fokus läggs på sömn

➔ **Beskriv tillsammans med familjen varför god sömn är viktig för att må bra. Den...**

- bryter den depressiva spiralen genom att minska energilöshet, trötthet och passivitet
- minskar känslomässig sårbarhet som påverkar förmågan att hantera oro, motgångar och irritabilitet
- gör att man orkar delta i behandling

Steg 2

Sömnpblem vid depression

➔ **Gå tillsammans igenom hur det går att förstå sömnproblemen.**

- Sömnstörning är ett vanligt belastande symptom vid depression.
- Depression leder ofta till att ungdomar tappar vardagliga rutiner.
- Oro och nattliga grubblerier bidrar till sömnsvårigheter.

➔ **Knyt samman med den specifika depressiva spiralen som ungdomen befinner sig i.**

Steg 3

Aktuell sömn

➔ **Beskriv hur du uppfattat situationen. Ta reda på om du uppfattat det rätt.**

Be vid behov familjen komplettera avseende

- total sömn på dygnet
- insomning
- nattliga uppvaknanden
- sömn dagtid
- ta reda på vad sömnmönstret får för konsekvenser på kort och lång sikt.

Undvik att fastna i diskussion om olika uppfattningar kring sömnrutinerna och att gå in i för snabb problemlösning.

Steg 4

Förslag på sömnåtgärder

➔ **Be familjen hitta egna förslag på vad de kan göra för att förbättra ungdomens sömn.**

Hjälptill om det behövs. Beskriv att det ibland kan vara nödvändigt med läkemedelsbehandling för sömnen, men att det brukar vara bra att i första hand börja med att förbättra sömnrutinerna. saker att undvika:

- Att sova på dagen
- Lägga sig innan man blivit trött.
- Koffein innan man går till sängs.
- Nikotin innan man går till sängs.
- För mycket eller för lite mat strax innan man lägger sig.
- Använda mobil eller dator strax innan man går till sängs.

- Förknippa sängen med annat än sömn.
- Somna på annan plats än sängen.

Saker att göra:

- Gå upp ungefär samma tid varje morgon.
- Se till att sovrummet är tyst, mörkt och svalt.
- Gör sänggåendet till en rutin som följer samma mönster varje kväll.
- Ta ett bad cirka en timme innan man går och lägger sig. Det kan underlätta insomning.
- Gå till sängs när tröttheten kommer (gäller på kvällen).
- Om det inte går att somna, läs/lyssna på en bok, lyssna på lugn musik och vänta med att gå till sängs tills tröttheten kommer.
- Vistas utomhus i dagsljus.
- Regelbunden fysisk aktivitet, gärna utomhus. Undvik dock träning som ger hög puls innan man lägger sig.

➔ **Skriv ner förslag. Dela ut infobladet "sömnråd".**

Undvik att värdera de olika förslagen i det här stadiet och att gå in i för snabb problemlösning.

Steg 5

Välj ut ett par saker att börja arbeta med

➔ **Be ungdomen välja ett par sömnåtgärder att börja med.**

Föräldrar och behandlare hjälper till vid behov.

- **Välj utifrån det som ni gemensamt tänker har störst påverkan på sömnen.**
- **Kort problemlösning kring möjliga hinder för varje åtgärd.**
- **Bestäm när och hur saker ska göras. Var specifik.**
- **Be familjen skriva ned överenskommelsen.**

Undvik åtgärder som familjen inte tror kommer att fungera.

Steg 6

Vanliga fallgropar

➔ **Gå tillsammans med familjen igenom vanliga fallgropar, normalisera, validera och gå igenom möjliga lösningar.**

- Svårt att vara positiv till att förändra sina sömnrutiner eftersom få aktiviteter känns meningsfulla att stiga upp till. Aktivitet nattetid, till exempel dataspelande, kan vara det enda som upplevs som belönande. Validera ungdomens upplevelse och betona vikten av att arbeta med sömnstrategier.
- Upplevelse av att det inte kommer att hjälpa. Validera upplevelse och betona att förbättrad sömn är ett av flera steg för att bryta depressiv spiral.
- Oro och grubblerier försvårar insomning. Validera och problemlös kring oron.
- Föräldrarna har svårt att fungera som stöd i sömnrutinerna eftersom de går till sängs före ungdomen och inte är hemma när ungdomen bör stiga upp. Validera och problemlös kring hur föräldern kan ge stöd.

Validera hur svårt det kan vara att förändra sina sömnrutiner samtidigt som du betonar att detta är nödvändigt för att bryta den depressiva spiralen.