

**STIMULUSKONTROLL
TIL BRUK VED SØVNLØSHET**

Universitetet i Bergen
Poliklinikk for voksne og eldre
Christiesgt. 12
5015 Bergen

Stimuluskontroll er en behandlingsform som ble utviklet i USA på 1970-tallet og som har vist seg å være effektiv ved søvnløshet. For å være motivert for gjennomføre denne behandlingsformen er det viktig at man forstår grunnlaget for den, da gjennomføringen kan være noe krevende.

Stimuluskontroll bygger på vitenskapelige undersøkelser som viser at det er en sammenheng mellom hvordan vi reagerer og føler og våre omgivelser. Dersom man for eksempel har blitt sterkt skremt på et spesielt sted merker vi ofte økt spenning og eventuelt frykt når man kommer til det samme stedet senere. Er det noen omgivelser vi typisk slapper godt av i, vil ofte bare det å komme til disse omgivelsene gi en avslappende opplevelse.

På tilsvarende måte mener en at oppstår tilsvarende assosiasjoner mellom sengen og ens reaksjoner. Normalt er sengen ment å være et sted hvor vi slapper av og sover. For de som imidlertid lider av søvnløshet vil sengen ofte bli et sted hvor en er våken, er irritert og frustrert over ikke å få sove, er lei og fortvilet over søvnproblemene eller hvor en grubler og bekymrer seg i våken tilstand. Enkelte bruker til og med sengen til å lese aviser, høre på radio, snakke i telefon etc. Resultatet av dette er at sengen vil bli assosiert med våkenhet og aktiviteter som er forbundet med våkenhet. Slike assosiasjoner oppstår som regel uten at vi er det bevisst eller kan kontrollere det med våre egen vilje. Stimuluskontroll er derfor utviklet for at de som lider av søvnløshet på nytt skal lære å assosiere sengen med avslapning og søvn, samtidig som assosiasjoner mellom seng og våkenhet skal avlæres. Dette forsøkes gjennomført ved å etterleve følgende 6 punkter som behandlingen består av:

1. Gå til sengs, bare når du skal sove og bare når du er søvnig. Dersom en går til sengs fordi klokken har nådd et visst klokkeslett eller fordi ens partner gjør det, men uten at en selv er søvnig, vil en forbindelse mellom seng og våkenhet oppstå. For å styrke assosiasjonen mellom seng og våkenhet anbefales at en venter med å gå til sengs til en kjenner seg søvnig. Det er også viktig å skille mellom søvnighet og tretthet. En kan ofte føle seg trett (fysisk utslitt, mentalt belastet) uten å være søvnig. Det er kun når en føler seg søvnig en skal bevege seg til sengs om kvelden. Slik vil en assosiere sengen med søvn.

2. Ikke bruk sengen til andre aktiviteter enn søvn, det vil si ikke les, se på TV, spis eller bekymre deg i sengen. Seksuell aktivitet er det eneste unntak fra denne regelen. I slike tilfeller skal instruksjonene følges etterpå, når du skal sove. Ved å utføre ulike aktiviteter i sengen som ikke har noe med søvn å gjøre vil disse gradvis bli assosiert med sengen, og søvnen vil inntreffe enda vanskeligere. Du bør derfor kutte ut alle aktiviteter i sengen som lesing, spising, TV-titting etc.

3. Dersom du ikke får sove, stå opp og gå inn i et annet rom. Vær oppe så lenge du ønsker og returner til soverommet kun for å sove. Selv om vi ikke vil at du skal se på klokken, vil vi at du skal stå opp av sengen raskt dersom du ikke får sove. Husk at hensikten er at du skal assosiere sengen med det å sovne raskt. Dette er kanskje det vanskeligste og mest krevende punktet å gjennomføre i behandlingsopplegget, men det er også et av de viktigste. Ved å stå opp når en ikke får sove og gå inn i et annet rom brytes assosiasjonen mellom seng og våkenhet, og på sikt vil dette gjøre sengen til et søvnutløsende signal. Det er imidlertid en del praktiske sider ved dette en bør være oppmerksom på. Det ene dreier seg om hvor lenge en skal ligge våken sammenhengende uten å få sove før en står opp. Her anbefales at man ikke ligger lenger enn ca. 20 minutter (men ikke bruk klokke for å bekrefte dette). Har man lagt våken i ca 20. minutter og en kjenner at det er en stund til søvnen kommer bør man stå opp. Kjenner man seg derimot overveldet av søvnighet står man selvsagt ikke opp, da en trolig snart får sove. Når en står opp skal en ikke sette i gang med aktiviteter som gjør en mer våken. Å gå turer, vaske huset, stryke klær etc., anbefales ikke. Det beste er at man setter seg ned i en god stol og slapper av, evt. leser en bok som ikke er altfor spennende og stimulerende. En skal være oppe helt til en føler seg søvnig. Da kan man gå inn i sengen igjen og prøve å få sove. Noe en bør huske på når det gjelder stimuluskontroll er at det ikke har effekt på søvnen den natten man står opp, og kanskje heller ikke neste natt. For at behandlingen skal virke må man nemlig gjennom en ny læring (forbinde sengen med søvn) og en avlæringsprosess (ikke lenger forbinde sengen med våkenhet). Dette tar normalt 2-3 uker. Det er også viktig at en er konsekvent med hensyn til bruk av metoden. Dersom en noen ganger står opp mens andre ganger er våken uten å stå opp vil ikke behandlingen virke. Det er derfor viktig at en er "tro" mot metoden og alltid står opp når en ikke får sove. I løpet av behandlingens første par uker kan en derfor være noe mer søvnig enn vanlig,

men dette går over når man har benyttet metoden en tid. En bør også være oppmerksom på at en bør stå opp i alle sammenhenger når man er våken i sengen i minst ca. 20 minutter. Dette gjelder når man legger seg ned i sengen om kvelden for å sove, når en våkner opp fra søvnen midt på natten, og når en våkner om morgenen (en bør dermed ikke ligge våken i sengen etter at en våkner om morgenen). En bør heller ikke "hvile" seg i sengen etter middag etc. Som en generell regel kan man si at en bør tilstrebe at man i så stor grad som mulig sover når man ligger i sengen, og at man i så liten grad som mulig er våken i sengen.

4. Dersom du fremdeles ikke får sove, gjenta regel 3. Gjør dette så mange ganger som nødvendig gjennom hele natten. Dette innebærer å gjennomføre behandlingsopplegget konsekvent, noe som er en forutsetning for effekt.

5. Still vekkerklokken og stå opp på samme tid hver morgen, uavhengig av hvor mye søvn du fikk i løpet av natten. Dette vil hjelpe kroppen til å etablere en fast søvnrytme. Dersom du sover lenger om morgenen når du har hatt en dårlig natt søvn, vil dette svært ofte resultere i at du forskyver døgnrytmen din i tid (forsinker døgnrytmen). Du vil da ofte få innsovningsproblemer om kvelden. Du rådes derfor til å stå opp til et bestemt tidspunkt hver dag uansett hvor mye du har sovet, og uansett om det er hverdag helg eller ferie. Å ha en stabil døgnrytme vil på sikt bedre søvnen.

6. Ikke sov om dagen (middagslur/høneblund etc). Sover man på dagen vil dette som regel vanskeliggjøre innsovning fordi søvntendensen øker med tid som er forløpt siden sist en sov. Dette kalles søvnens homeostatiske (likeveks) faktor. Sover en middag vil en svært ofte sove relativt dypt (særlig dersom middagshvilen er over 15 minutter). En får da ofte lettere søvn, med flere og lengre oppvåkninger om natten. Det finnes derfor ingen god grunner for å sove på dagtid. En del har imidlertid innarbeidet en vane med å sove på dagtid. En blir da som regel søvning på dette tidspunkt. Ved å la være å sove vil denne søvnigheten etter en tid som regel falle bort. Føler en stor trang til å sove vil en rask spasertur eller annen fysisk aktivitet som regel motvirke søvnigheten.