

# Sömnsvårigheter - Hälsosam sömn & BEMERs Sömnprogram

**Dr. Éva Csécsei,**  
Neurologist/Psychiatrist Head Physician



Det finns olika typer av sömnproblem och Dr. Éva Csécsei tar upp ämnet som en "sömn- och vakenproblematik". Hon menar att alla som sover mindre än sex timmar har sömnproblem. Att sömnen inte blir tillgodosedd beror mycket på våra vanor, men även personlighetstyp. Värst är det för "nattugglor" som är uppe sent och behöver gå upp tidigt. De får aldrig tillräckligt med sömn och får inte sin återhämtning tillgodosedd.

Sömnens karaktär ändras ju äldre vi blir. Unga människor har t.ex. fler och längre REM-faser, äldre personer kan istället ha fler vakenperioder under natten. Snarkning är också en faktor till att kvaliteten på sömnen försämras, vilket också kan påverka och medverka till syrebrist i våra vävnader.

Förutom att förbättra våra vanor och se över sovrumsmiljön, så kan BEMER terapi göra skillnad för dessa patienter. Med sömnprogrammet kan t.ex. "nattugglor" som ofta har svårt att ändra sina rutiner få en mer effektiv återhämtning under sömnen, även om sömnen fortfarande är kort.

**Insomnia** (sömnstörning/sömlöshet) är ett av de mest vanliga symtom som vi möter i vården. Många av dessa symtom kan ha livsrelaterade orsaker, men det finns även många fysiska sjukdomar och mentala störningar som kan kopplas till detta.

Generella kriterier för insomnia hos vuxna summeras enligt ICSD-2, ett diagnostiskt system hos International Sleep Society.

- A. Svårigheter att somna, orolig sömn, vaknar tidigt, svårigheter överlag att slappna av, dålig sömnkvalité.
- B. Ovanstående sömnstörningar förekommer trots att det finns möjlighet till en god sömn i både tid och rum.
- C. Vid sömnsvårigheter under natten observeras minst ett av följande symtom under dagen.
  - Trötthet eller illamående
  - Svårt att behålla uppmärksamhet, koncentration eller minnesfunktion
  - Minskat socialt engagemang, på jobbet eller i skolarbetet
  - Humörsvägningar eller irritation

- Sover på dagen
- Minskad energinivå, motivation och initiativtagande
- Det uppstår lättare fel/olyckor på jobbet eller vid exempelvis bilkörning
- Spänningar, huvudvärk eller magproblem kopplade till sömnstörningar
- Oro och rädslor relaterade till dålig sömn

1/3 av den vuxna befolkningen (34 %) klagar över sömnstörningar och förekomsten ökar med åldern, i synnerhet efter 60 år.

Insomnia kan uppkomma av flera orsaker (livsstil, stress och psykiska, neurologiska och organrelaterade sjukdomar). Att identifiera vilka orsakerna är och försöka förbättra dessa är viktigt. Att skapa vanor och insatser som stödjer kroppen är A och O och här kan BEMER hjälpa.

Dr. Éva Csécsei berättar att i de 87 fall med insomnia, med olika somatiska och psykiska symtom, som behandlades med BEMER påvisades förbättringar i analysen som sammanställts utifrån Athen Insomnia Scale.

De studerade även en grupp på 47 patienter med primära sömnstörningar, där man inte kunnat se någon underliggande problematik. Patienterna fick använda BEMER och samtidigt föra sömndagbok. Den analys som gjordes utifrån den ungerska variationen av The Groningen Sleep Quality Scale, påvisade förbättringar på deras tillstånd.