

# Har du problemer med søvnen?

Søvnproblemer blir en ekstrabelastning til sykdom. Noen opplever for tidlig oppvåkning mens andre har problemer med å sovne om kvelden, eller de våkner. Når natten ikke gir krefter til en ny dag, blir det enda mer krevende å håndtere de plagene som sykdom gir.

Vi arrangerer kurs for deg som har søvnproblemer og somatisk sykdom, for eksempel revmatisk sykdom, kreftsykdom, mage-tarm sykdom, lungesykdom, multipel sklerose, diabetes eller annen sykdom. Kurset bygger på kognitiv atferds-terapi, som er den behandlingen som har best dokumentert effekt. Målet med kurset er å bedre søvnen gjennom å lære selvhjelpsverktøy for å håndtere søvnproblemer.

## Viktige temaer er:

- Hvordan forstå søvnproblemene?
- Hvordan forholde seg til kvernetanker og bekymring?
- Hva kan du gjøre selv for å bedre søvnen?
- Hvordan få mer overskudd og energi?

**Kurset består av syv samlinger à to timer, og arrangeres en gang hvert semester. Det er lagt opp til arbeid med hjemmeoppgaver mellom hver samling.**

Kurset arrangeres av Enhet for psykiske helsetjenester i somatikken ved Diakonhjemmet Sykehus. Kursledere er psykologer, og likeperson vil også være tilstede. Kurset holdes i Lærings- og mestringscenterets lokaler på Diakonhjemmet Sykehus. Det er lege som henviser til kurset, og henvisningen sendes til:

Enhet for psykiske helsetjenester i somatikken  
Diakonhjemmet Sykehus  
Postboks 23 Vinderen  
0319 Oslo

Spørsmål? Ring oss på telefon 48 28 44 10  
[www.diaconhjemmetsykehus.no](http://www.diaconhjemmetsykehus.no) -  
*Enhet for psykiske helsetjenester i somatikken*