

## LP - MESTRING AV SØVNVANSKER <sup>[1]</sup>

[Aaron](#) <sup>[2]</sup>, Developer, Explorable

# MESTRING AV SØVNVANSKER

- *Teknikker for å mestre søvnevansker*
- *6 deler, styr eget tempo*
- *For mobil, nettbrett eller data*
- *Psykologutviklet, trygt og 100 % anonymt*

Det nettbaserte mestringsverktøyet rettet mot søvnevansker inneholder øvelser, oppgaver og informasjon som psykologer bruker i behandling av søvnevansker/insomni. Verktøy er basert på den anerkjente metoden kognitiv terapi og inneholder metoder som søvnrestriksjon og søvn-hygiene.

Tilgang for helsetjenester <sup>[3]</sup>

KJØP SOM PRIVATPERSON <sup>[4]</sup>

**\*Kr.280,-**

- Inneholder:
- Mestring av søvnevansker

KJØP 4 VERKTØY <sup>[5]</sup>

**\*Kr.480,-**

- Inneholder:
- Få bedre selvfølelse
- Mestre perfeksjonisme
- Stress og belastninger
- Mestring av søvnevansker

KJØP ALLE 8 VERKTØYENE <sup>[6]</sup>

**\*Kr.680,-**

- Inneholder:
- Mestring av angst
- Mestring av depresjon
- Mestring av bekymringer
- Mestre eksponering
- Mestring av søvnvansker
- Stress og belastninger
- Få bedre selvfølelse
- Mestre perfeksjonisme

**\*Betaling via Stripe**

Stripe er en tredjeparts betalingsløsning som gjør det mulig å motta betaling med kredittkort og debetkort i nettbutikker. Løsningen er rask og sikker, og betalingen blir behandlet nesten umiddelbart.

- Hvem passer det for?

Det er ganske vanlig å oppleve søvnvansker i perioder av livet. For noen blir disse så forstyrrende og/eller vedvarende at det ødelegger for hvordan man fungerer i hverdagen. Manglende søvn ødelegger livskvaliteten. For noen blir det vanskelig å gå på jobb, skole eller på annen måte fungere i dagliglivet. Søvnmangel over lang tid kan også føre til andre problemer, som for eksempel angst symptomer eller depressive symptomer. Dette programmet hjelper deg med ulike øvelser som kan gjøre at du får bedre søvn over tid.

- Hva inneholder programmet?

1.0 Har du søvnproblemer?

- 1.1 Introduksjon til kognitiv terapi
- 1.2 Introduksjon til veiledet selvhjelp

Oppsummering

- Inledning om søvn og kognitiv terapi

2.0 Generelt om søvn

- 2.1 Søvnstadier
- 2.2 Ulike typer søvnvansker
- 2.3 Myter om søvn

Oppsummering

- Om søvnstadier og søvnvansker.

3.0 Søvnrestriksjon

- 3.1 Søvndagbok
- 3.2 Hvordan planlegge søvnrestriksjon?
- 3.3 Tips til gjennomføringen

Oppsummering

- Kartlegging av søvn og etablering av nye vaner

4.0 Generell søvnhygiene

- 4.1 Stimuluskontroll
- 4.2 Avspenningsteknikker

## Oppsummering

- Gode tips på veien til bedre søvn.

## 5.0 Grunnleggende teknikker i kognitiv terapi

- 5.1 Hvordan tenke om søvn?
- 5.2 Grubling og bekymring
- 5.3 Kontortid for grubling
- 5.4 Tips for mareritt

## Oppsummering

- Teknikker for å mestre tanker og følelser som forstyrrer søvn

## 6.0 Tilbakeskritt eller tilbakefall?

- 6.1 Hvordan forebygge tilbakefall?
- 6.2 Er du i en sårbar fase?

## Oppsummering

- Hvordan kan jeg kjenne igjen faresignaler, og hva kan jeg gjøre?

## Ekstra-stoff:

- **Sjekk-inn:** Registrer hvordan du har det
- **Graf:** Følg med på hvordan du har det over tid
- **Målinger:** Sammenlign hvor mye søvn du har før og etter gjennomføring av programmet
- **Oversikt:** Skjemaer og verktøy for å mestre søvnvansker
- **Test deg selv:** Er du i en sårbar fase?

- *«Det var veldig tydelig og lett forståelig. Fin variasjon mellom å lese, å se/høre og gjøre.»*
- *«Det var så GODT å sitte og lese! Jeg følte meg ikke så rar lenger, nettkurset normaliserte.»*
- *«En forståelse på hvordan det «hele» henger sammen. Et verktøy for hjelp. Synes det hele virket svært bra, og er veldig glad for den kunnskapen jeg har fått ut av det. Kurset gir meg rom for refleksjon på det «komplekse» som jeg tidligere ikke har gjort. Det er nå det begynner og jeg er godt i gang i riktig retning. Mange takk for stor hjelp og et verktøy videre i livet!!!»*
- *«Likte at det var enkelt forklart. Likte å se på videoene.»*

---

**Kilde URL:** <https://app.assistertselvhjelp.no/sovn-mestringsverktoy>

### Lenker

[1] <https://app.assistertselvhjelp.no/sovn-mestringsverktoy>

[2] <https://app.assistertselvhjelp.no/en/users/avergara-admin>

[3] <https://assistertselvhjelp.no/tilgang-for-helsetjenester/>

[4] <https://app.assistertselvhjelp.no/checkout/701956013de1dced96b25889389c7425/42>

[5] <https://app.assistertselvhjelp.no/checkout/dd1c105aa73df52e416c588a9a150d5d/59>

[6] <https://app.assistertselvhjelp.no/checkout/808b06f4ea39e02711f6a2ad6ececa5f/54>