

Nonfarmakologisk håndtering af søvnbesvær

v/ Nicolai Lindloff Damgaard-Mørk
speciallæge i psykiatri
NDM Psykiatri

Søvnbesvær – er det overhovedet et problem?

Søvnbesvær – er det overhovedet et problem?

- Har I mødt nogen patienter, der har svært ved at sove?
- Eller sover for meget?
- Eller på skæve tidspunkter?

Søvnbesvær – er det overhovedet et problem?

- Har I mødt nogen patienter, der har svært ved at sove?
- Eller sover for meget?
- Eller på skæve tidspunkter?
- Eller har svært ved at koncentrere sig?
- Eller har sparsom energi/initiativ?
- Eller kan blive triste/irritable?
- Eller efterspørger ekstra pn upper/downer?
- Eller har en tendens at spise junk food, drikke sodavand, tage på?
- ...

Søvnbesvær – er det overhovedet et problem?

- Har I mødt nogen patienter, der har svært ved at sove?
- Eller sover for meget?
- Eller på skæve tidspunkter?
- Eller har svært ved at koncentrere sig?
- Eller har sparsom energi/initiativ?
- Eller kan blive triste/irritable?
- Eller efterspørger ekstra pn upper/downer?
- Eller har en tendens at spise junk food, drikke sodavand, tage på?
- ...
- Skaber det nogen udfordringer? For jer, for patienten, for øvrige relationer, for behandlingen, for symptombilledet?

Konsekvenser af søvnbesvær



Konsekvenser af søvnbesvær

- Koncentrationsbesvær
- Træthed
- Energiløshed
- Initiativløshed
- Tristhed
- Irritabilitet
- Overstadighed
- Rastløshed
- Konfliktadfærd
- Isolationstendens
- Vanskeligheder ved at rumme sociale relationer, krav

Nedsat mentaliseringsevne

Nedsat funktionsniveau

Nervøsitet

Angst

Paranoia

Hallucinationer

Trang til sødt/fedt

Trang til uppers (koffein, amfetamin)

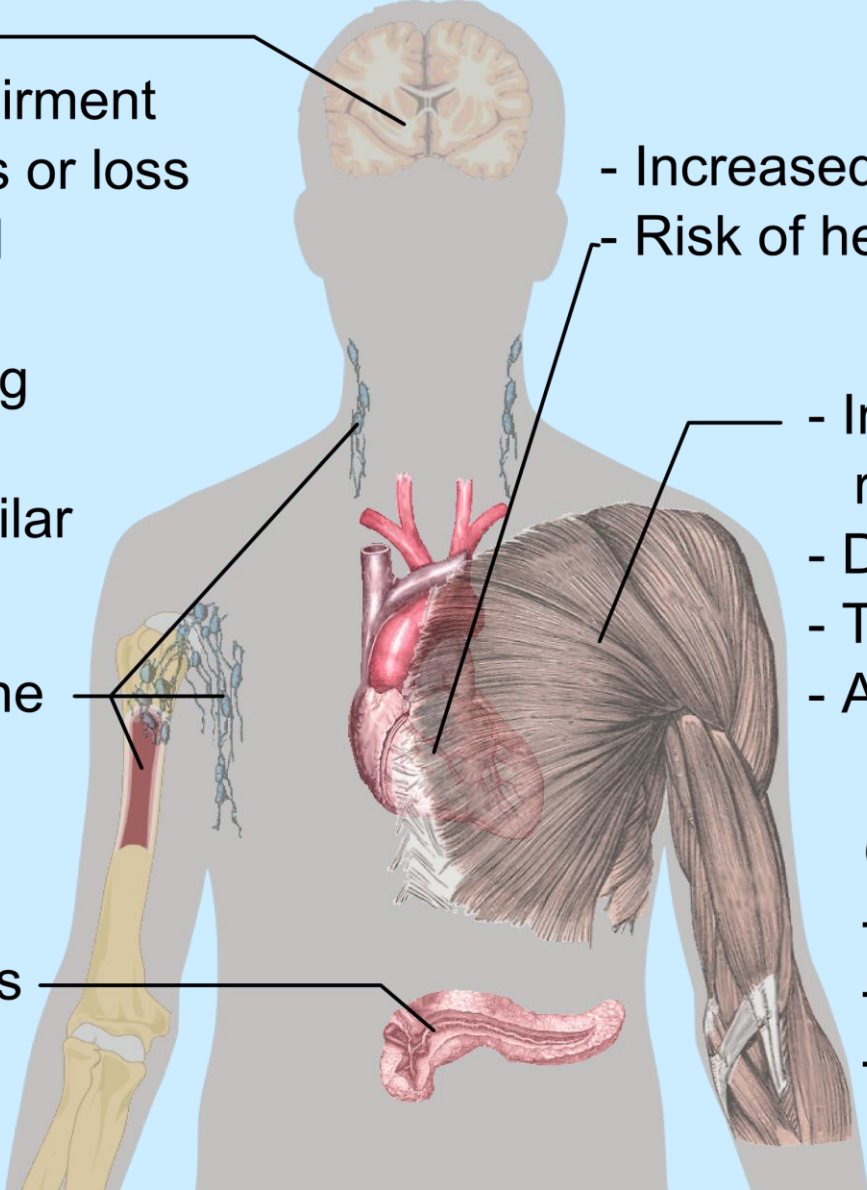
Trang til at dulme (hash, alkohol, pn)

(Selvskade)

(Suicidalitet)

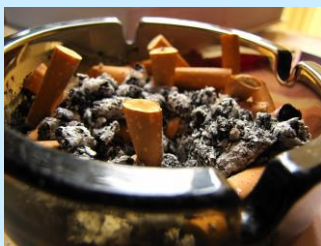
...

Effects of Sleep deprivation

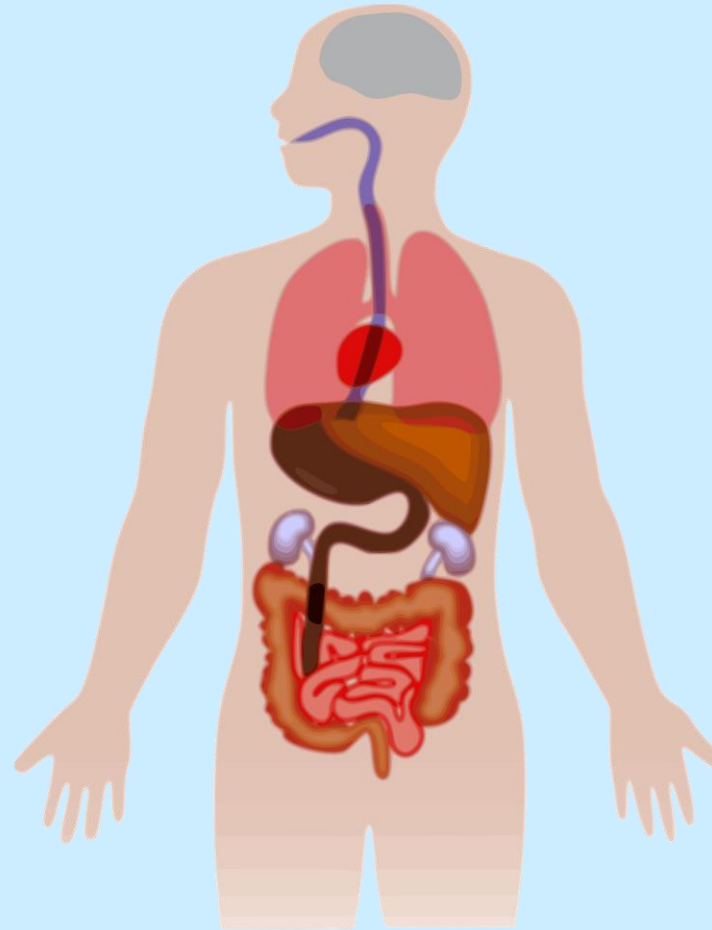
- 
- The diagram shows a human silhouette with internal organs and muscles highlighted. Lines connect the following effects to specific body parts:
- Irritability
 - Cognitive impairment
 - Memory lapses or loss
 - Impaired moral judgement
 - Severe yawning
 - Hallucinations
 - Symptoms similar to ADHD
 - Impaired immune system
 - Risk of diabetes Type 2
 - Increased heart rate variability
 - Risk of heart disease
 - Increased reaction time
 - Decreased accuracy
 - Tremors
 - Aches
 - Other:*
 - Growth suppression
 - Risk of obesity
 - Decreased temperature

Årsager til søvnbesvær

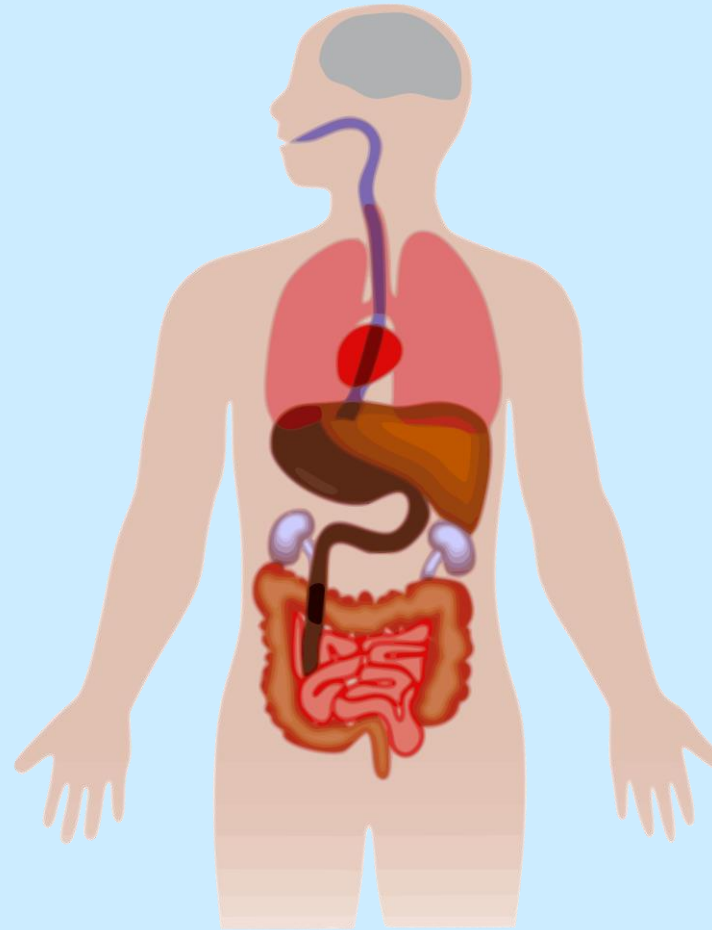




Årsager til søvnbesvær



Årsager til søvnbesvær



Årsager til søvnbesvær



Hvad gør fødevarerne ved os?

Hvad gør fødevarerne ved os?

- Kaffe/koffein (dvs også te, cola, energidrik, koffeinpiller):



Hvad gør fødevarerne ved os?

- Kaffe/koffein (dvs også te, cola, energidrik, koffeinpiller):
 - Vigilitet
 - Søvnbesvær (se næste slide)
 - Hjertebanken
 - Kropsligt ubehag, rastløshed, indre uro
 - Sitren
 - Halsbrand
 - Kvalme
 - Løs afføring
 - Koldsved
 - Hurtigere vejrtrækning
 - Angst (→ paranoia)
 - Vanddrivende → natlig tissetrang
 - Øget trang til downere (pn, alkohol, hash, benzo, opioider, GHB)
 - Koffeinafhængighed over tid; obs også abstinenser...



Hvad gør fødevarerne ved os?

- Koffein



Sleep Measure	Placebo	Caffeine at bedtime	Caffeine 3 hours before bed	Caffeine 6 hours before bed	F (3,33)	P
Latency to persistent sleep (min)	20.59 ± 9.79	43.0 ± 38.93	37.82 ± 29.91	44.68 ± 54.60	2.05	0.13
Total sleep time (h)	7.68 ± 0.85	6.60 ± 1.10*	6.54 ± 1.36*	6.50 ± 1.32*	3.43	0.03
Wake time during sleep (min)	9.55 ± 14.73	27.04 ± 40.06	37.18 ± 43.0*	17.59 ± 22.28*	3.29	0.03
Sleep efficiency %	91 ± 5.71	83.1 ± 12.11*	82.51 ± 12.73*	82.33 ± 12.15*	7.50	0.058 [#]
Stage 1 & 2 (min)	266.77 ± 40.15	226.17 ± 57.75*	222.68 ± 62.24*	222.82 ± 48.83*	3.66	0.02
Stage 1 & 2 (%)	58.02 ± 7.37	56.47 ± 7.77	56.77 ± 10.48	57.28 ± 6.26	0.22	0.88
Slow wave sleep (min)	71.45 ± 26.48	56.67 ± 21.48*	57.0 ± 16.78	48.91 ± 15.81*	4.26	0.01
Slow wave sleep (%)	15.47 ± 5.28	14.47 ± 4.85	14.84 ± 3.87	12.71 ± 3.88	1.22	0.32
REM (min)	123.27 ± 33.89	114.36 ± 28.53	112.5 ± 46.57	118.73 ± 39.75	0.30	0.83
REM (%)	26.62 ± 6.35	29.21 ± 7.19	28.39 ± 11.25	29.99 ± 6.54	0.88	0.46

*p < 0.05 pairwise comparisons vs. placebo; [#]Nonparametric related samples test of Friedman two-way analysis of variance by ranks was performed as data was not normally distributed following transformation.

Hvad gør fødevarerne ved os?

- Sodavand/cola (sukker + evt. koffein):
 - Store blodsukker-udsving -> optur/nedtur
 - Natlig tissetrang
 - Appetitudsving
 - Indre uro, rastløshed
 - Craving efter nyt hurtigt rush
 - Evt. DM2-effekter/forværring
 - (Plus evt. koffeineffekterne)



Hvad gør fødevarerne ved os?

- Alcohol:

- Søvnbesvær (se næste slide)
 - Varmefornemmelse/sved
 - Halsbrand
 - Hjertebanken
 - Vanddrivende → natlig tissetrang
 - Ændret vejrtrækning
 - Øget risiko for indtag af andre uhensigtsmæssige føde-/rusmidler
 - Op med aggression/tristhed/eufori og følelser i det hele taget (individuelle tendenser)
 - Øget angst/tristhed/paranoia/selvhad/isolationstendens på sigt ved større mængder
 - Afhængighed
 - Abstinenser
- 
- A photograph showing a variety of alcoholic beverages. In the center is a large mug of beer with a thick head of foam. To its left is a glass of red wine. Further left are several glasses containing cocktails with ice, lemons, and other garnishes. To the right of the beer mug are more glasses, including one with a dark liquid and another with a light-colored liquid. The background is white, and the drinks are arranged in a row.



Hvad gør fødevarerne ved os?

- Alkohol
 - Hurtigt ned i dyb søvn, men...
 - Rebound effekt efter få timer
 - Kortere og afbrudte faser af dyb søvn
 - Mere REM-søvn og overfladisk søvn (urolig søvn)
 - Snorken
 - Søvn-apnø



Hvad gør fødevarerne ved os?

- Store, fede måltider med hurtige kulhydrater:
 - Halsbrand
 - Kropsligt ubehag
 - Psykisk ubehag
 - Hjertebanken
 - DM2
 - Craving
- Indtag lige før sengetid:
 - Sender kroppen på arbejde, i stedet for restitution
 - Halsbrand
 - Søvnbesvær



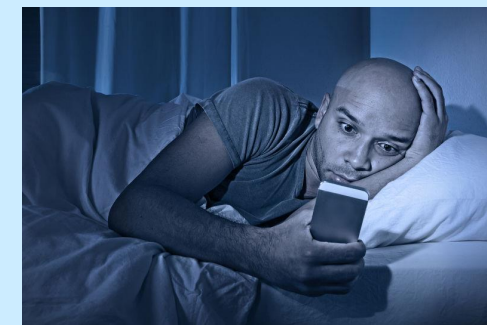
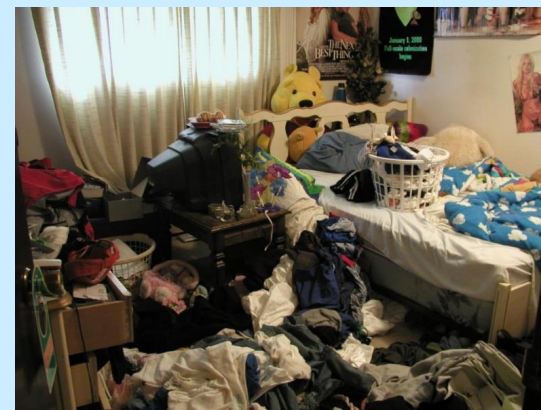
Hvad kan man så gøre ift. føde-/drikkevarer?

- Vand
- Moderate portionsstørrelser
- Hensigtsmæssig energisammensætning
- Evt vegetarisk
- Undgå alkohol, sodavand, kaffe, tobak



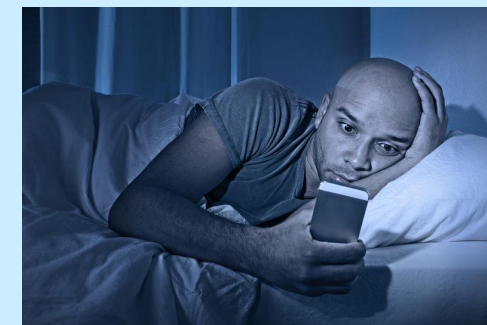
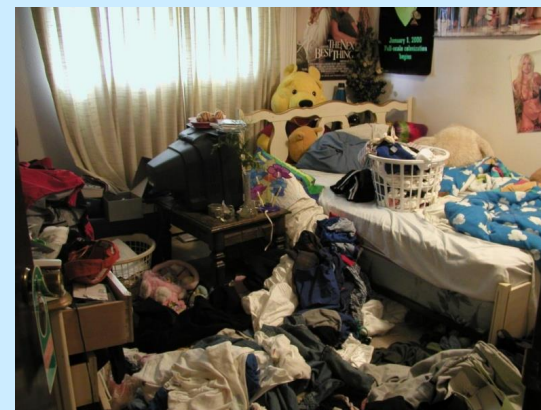
Årsager til søvnbesvær

- Bestemte fødevarer/spisemønstre
- Koffein
- Alkohol
- Natlig tissetrang (pga. overdrevent væskeindtag, vanddrivende)
- Sult
- Halsbrand
- Luft i maven/mavesmerter
- Manglende fysisk aktivitet
- Ophold i sengen (bortset fra under søvn/sex)
- Rodet soveværelse
- Dårligt indeklima
- Forstyrrende lyde
- Forkert temperatur
- Dårlig personlig hygiejne (kløe, svie, ubehag)
- Brug af skærme, især med blåt lys
- Hektisk aktivitet inden sengetid
- Skiftende døgnrytme, klatsoveri



Årsager til søvnbesvær

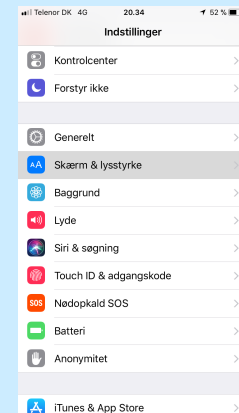
- Bestemte fødevarer/spisemønstre
- Koffein
- Alkohol
- Natlig tissetrang (pga. overdrevent væskeindtag, vanddrivende)
- Sult
- Halsbrand
- Luft i maven/mavesmerter
- Manglende fysisk aktivitet
- Ophold i sengen (bortset fra under søvn/sex)
- Rodet soveværelse
- Dårligt indeklima
- Forstyrrende lyde
- Forkert temperatur
- Dårlig personlig hygiejne (kløe, svie, ubehag)
- Brug af skærme, især med blåt lys
- Hektisk aktivitet inden sengetid
- Skiftende døgnrytme, klatsoveri

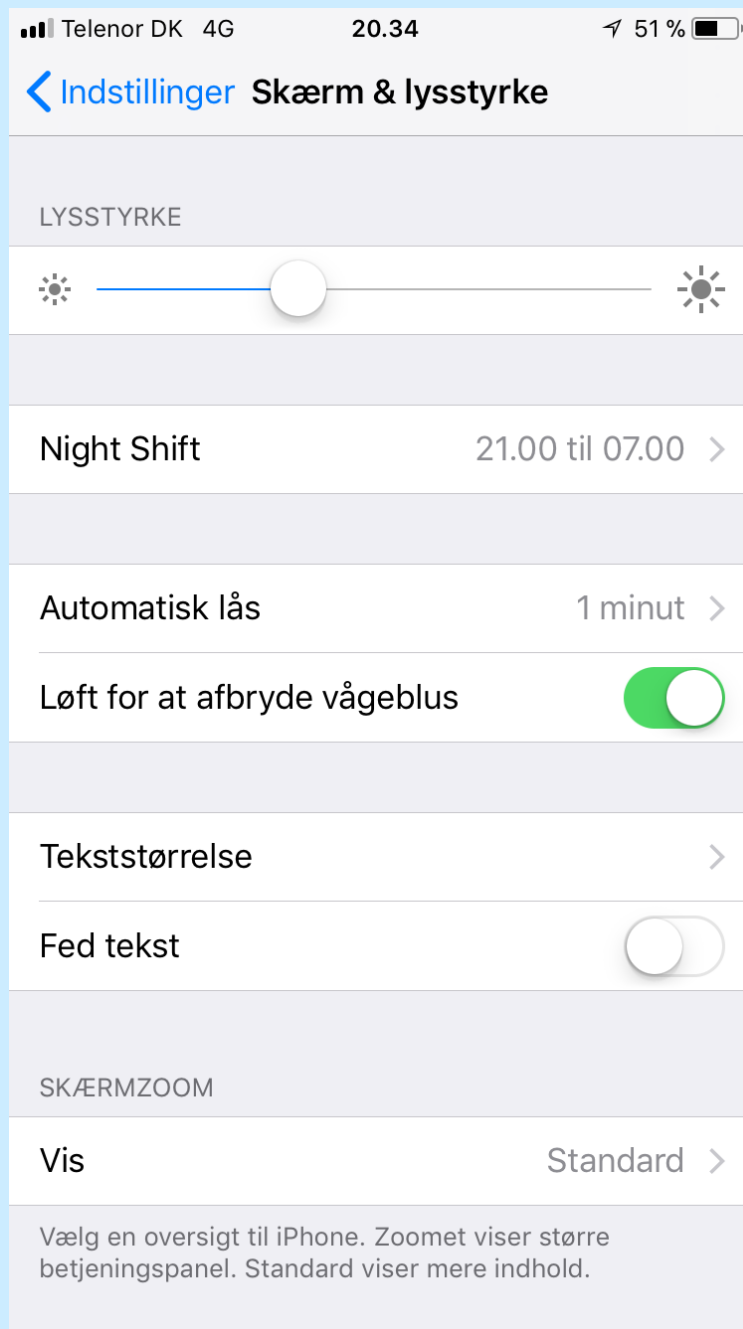
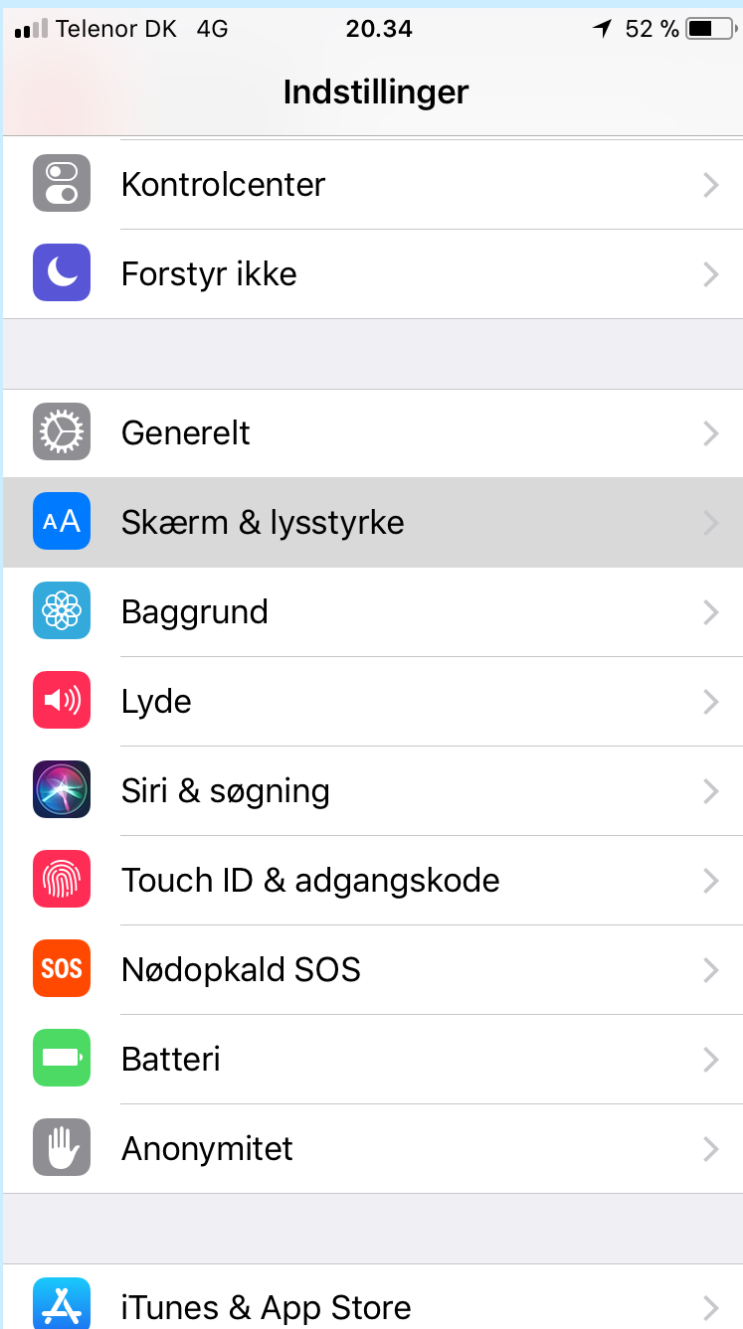


Håndteringsstrategier

Håndteringsstrategier 1

- Koffeinfri kaffe og te som alternative tilbud (find de mest velsmagende sammen med patienterne)
- Ikke koffein efter kl 16 (eller kl 12)
- Lad være med at stille kaffe/sort te frem
- Vand (nogle drikker det måske aldrig, og har aldrig været vant til det – obs også abstinenser)
- Reducer væskeindtag før sengetid
- Gode alkoholfri alternativer
- God kost, moderate portioner
- MI ift. tobak
- Undgå skærmtid før/under sengetid
- Tlf på helt lydløs/slukket før/under sengetid
- Skift til Night Shift på iPhone/iPad
- Afslappende, rolig aktivitet 1 time før sengetid
- Mindfulness, meditation, vejrtrækningsøvelser, kropsscanning
- Lytte til rolig musik/regn/vind, apps, YouTube





Håndteringsstrategier 2

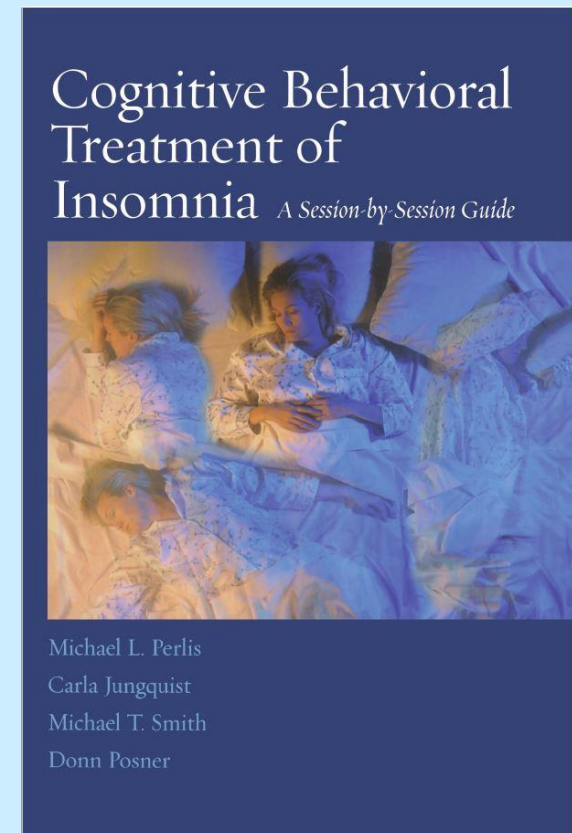
- Luft ud før sengetid
- Ryd op (fysisk rod -> psykisk rod/ubehag), red sengen, ud med skrald/lugtgivere
- Evt. lidt køligere i soveværelset
- Tis/prut af før sengetid
- Personlig hygiejne (sved, uren/klistret hud, fedtet hår, kløende skæl/lyskeeksem kan forstyrre søvnen; derudover kan et brusebad give velvære, ro, grounding, kropsfornemmelse)
- En smule fysisk aktivitet i løbet af dagen, kom udenfor, få dagslys
- Ikke ophold i sengen, med mindre det er mhp. søvn – sengen er til søvn (og sex)
- Obs misbrug/skadelig brug af rusmidler og medicin/pn
- Undgå benzoer
- Ok seng, dyne og pude – herunder støjfri
- Fast døgnrytme giver langt nemmere og bedre søvn; undgå at “indhente” søvn på skæve/ekstra tidspunkter; undgå lure

Supplerende håndteringsstrategier

- Hvordan kan man undgå at føle trang/pligt til at være til rådighed (tlf, SoMe, socialt)?
- Hvordan kan man forholde sig til/håndtere kropsligt og psykisk ubehag/uro
- Guide patienter med særligt søvnbesvær, udforske symptomer og mulige årsager, inddrag evt. lægelig undersøgelse
- Evt. plan ift. søvnløshed
- Evt. plan ift. overdreven søvn
- Overvej samlet linie/indsats på afdelingen
- Psykoedukation samlet, men også meget vigtigt individuelt jf. MI
- CBT-I (Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia)

Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia (CBT-I)

- Eksploration af typen/typerne af søvnbesvær samt deres udløsende/forværrende faktorer (helbredsanamnese, medicinliste, SDS-CL, SE-CL, motivation, søvndagbog)
- Stimulus Control Therapy
- Sleep Restriction Therapy
- Sleep Hygiene Education
- CBT
- Relaxation Training
- Phototherapy



Gevinster



Konsekvenser af søvnbesvær

- Koncentrationsbesvær
- Træthed
- Energiløshed
- Initiativløshed
- Tristhed
- Irritabilitet
- Overstadighed
- Rastløshed
- Konfliktadfærd
- Isolationstendens
- Vanskeligheder ved at rumme sociale relationer, krav

Nedsat mentaliseringsevne

Nedsat funktionsniveau

Nervøsitet

Angst

Paranoia

Hallucinationer

Trang til sødt/fedt

Trang til uppers (koffein, amfetamin)

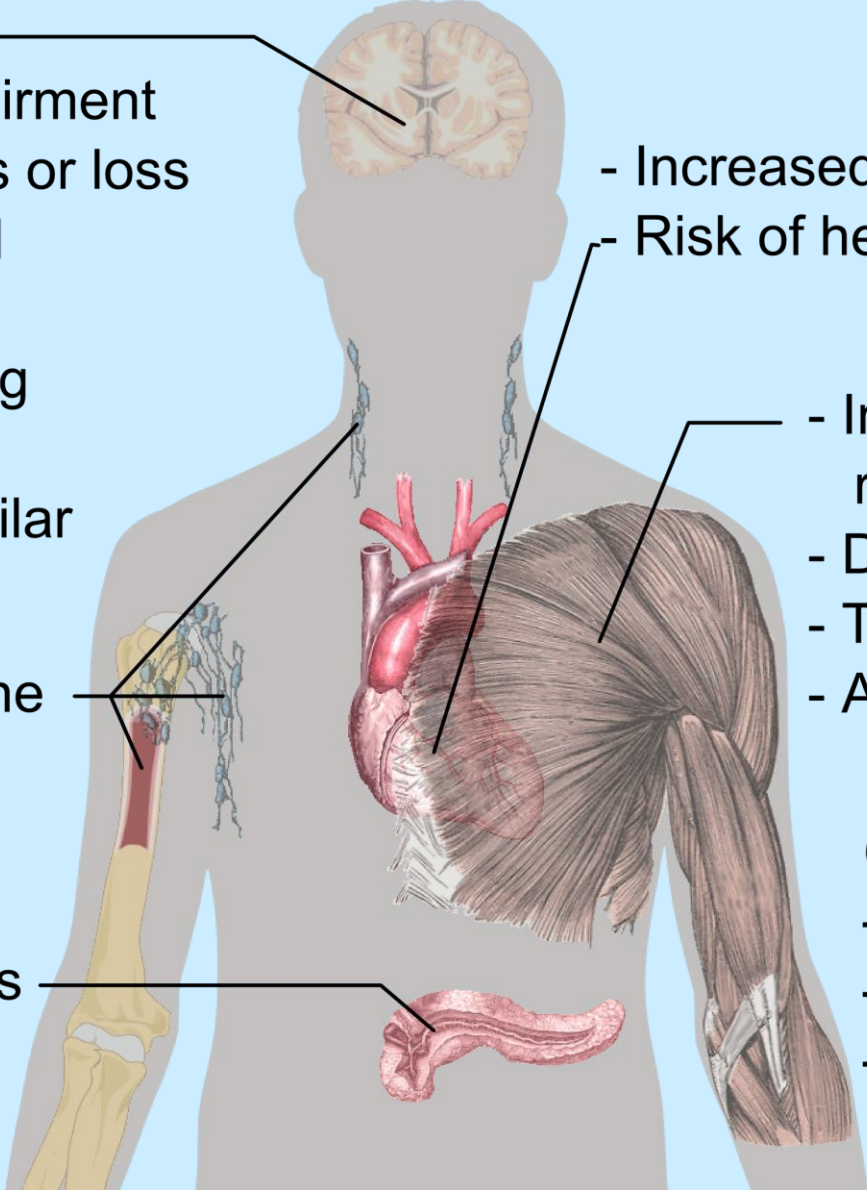
Trang til at dulme (hash, alkohol, pn)

(Selvskade)

(Suicidalitet)

...

Effects of Sleep deprivation

- 
- The diagram shows a human silhouette with internal organs and muscles highlighted. Lines connect the following effects to specific body parts:
- Irritability
 - Cognitive impairment
 - Memory lapses or loss
 - Impaired moral judgement
 - Severe yawning
 - Hallucinations
 - Symptoms similar to ADHD
 - Impaired immune system
 - Risk of diabetes Type 2
 - Increased heart rate variability
 - Risk of heart disease
 - Increased reaction time
 - Decreased accuracy
 - Tremors
 - Aches
 - Other:*
 - Growth suppression
 - Risk of obesity
 - Decreased temperature

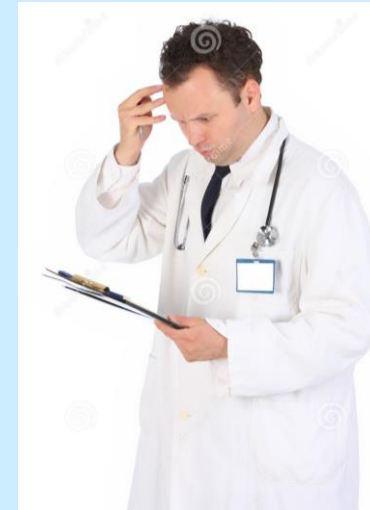
Gevinster

- Jf. mine erfaringer fra Sct. Hans afd. M:
 - Mindre søvnbesvær
 - Mindre angst
 - Mindre medicinindtag/pn
 - Mindre misbrug
 - Mindre aggression/tristhed/selvhad
 - Mere konstruktiv og koncentreret aktivitet
 - ...

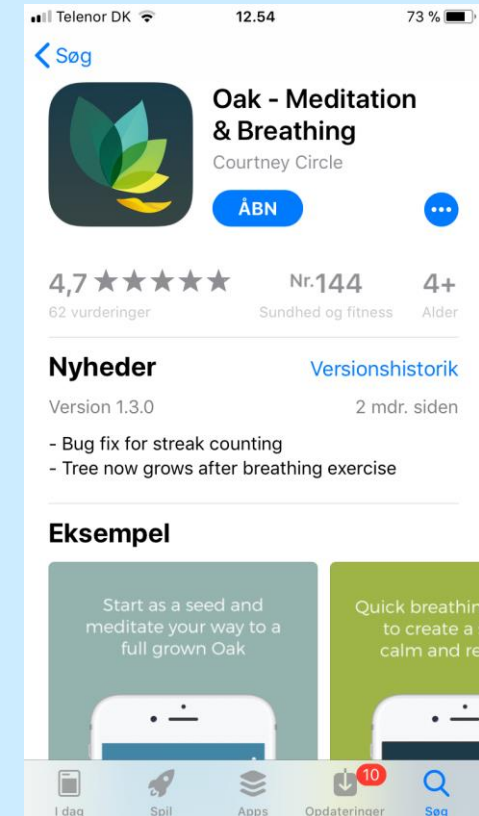
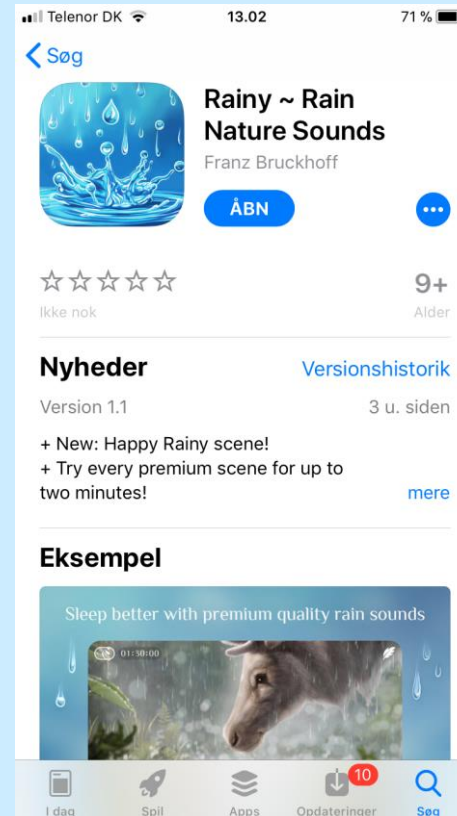
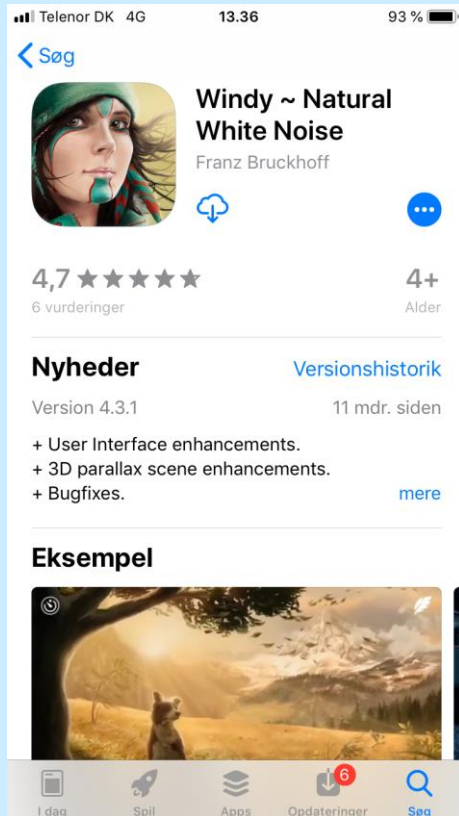


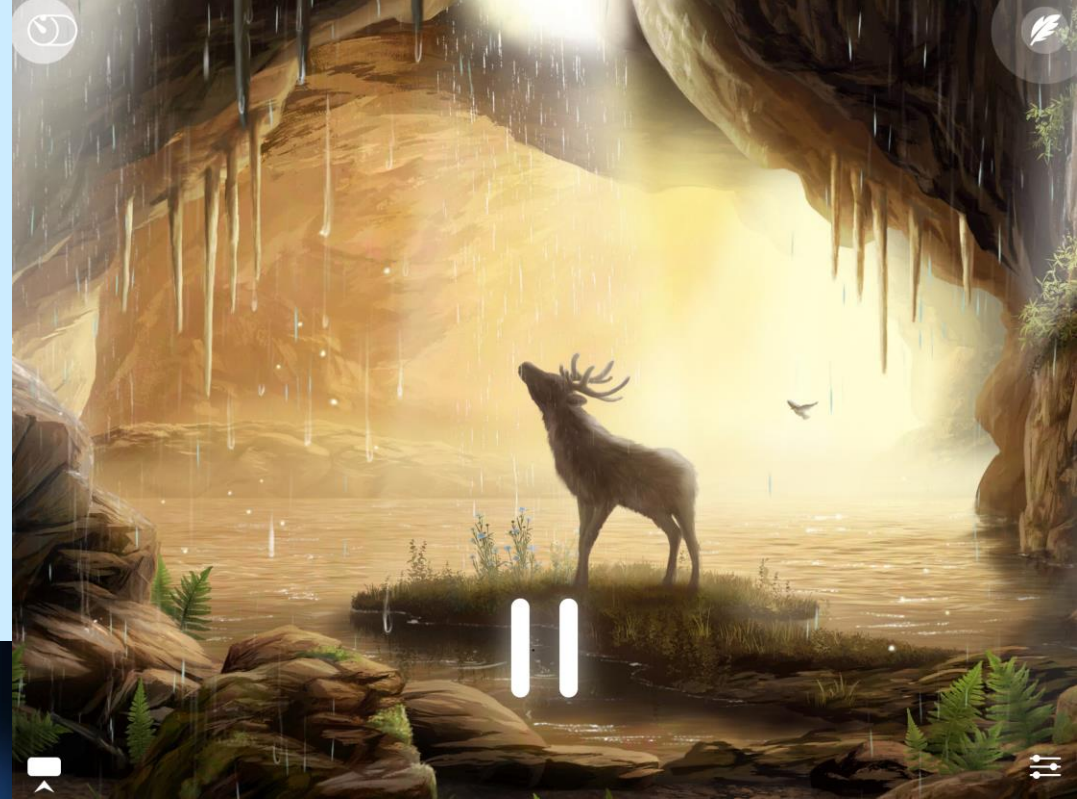
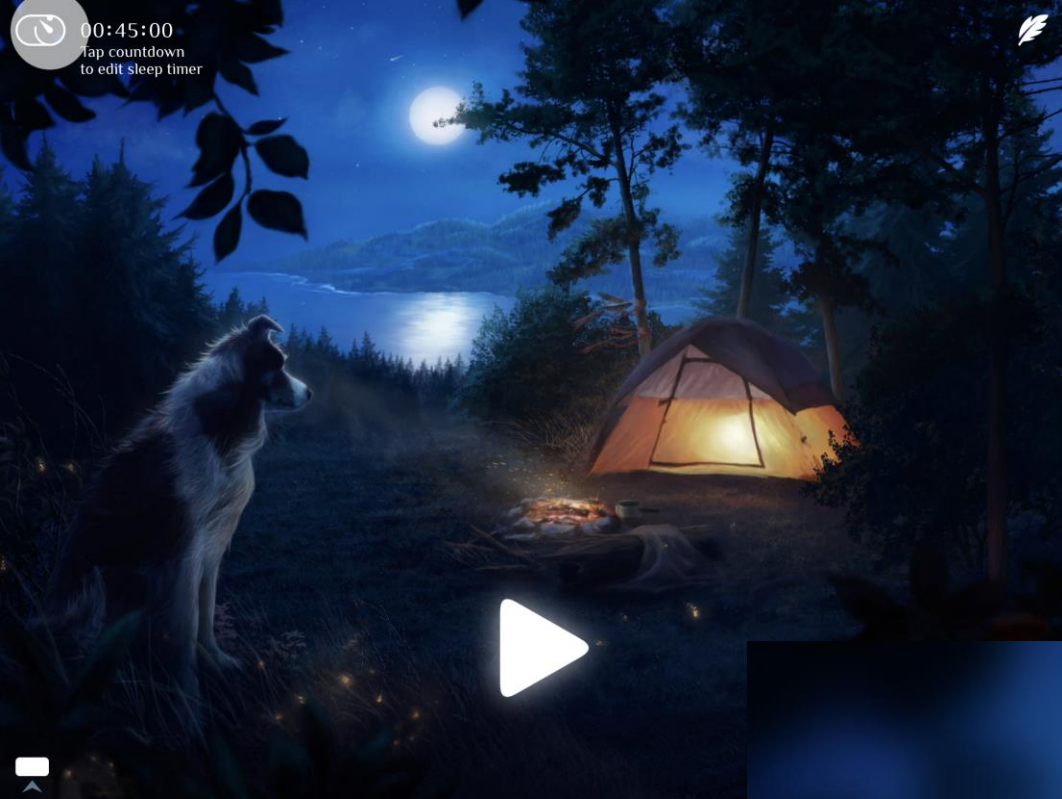
Gevinster

- Jf. mine erfaringer fra Sct. Hans afd. M:
 - Mindre søvnbesvær
 - Mindre angst
 - Mindre medicinindtag/pn
 - Mindre misbrug
 - Mindre aggression/tristhed/selvhad
 - Mere konstruktiv og koncentreret aktivitet
 - ...
- Den rette diagnose?
- Den rette medicin?
- Generet af bivirkninger?
- Pressede af relationelle/system-faktorer (ruminationer, bekymringer, angst, osv.)?



- 3 Hours Relaxing Music With Water Meditation







**Windy ~ Natural
White Noise**

Franz Bruckhoff











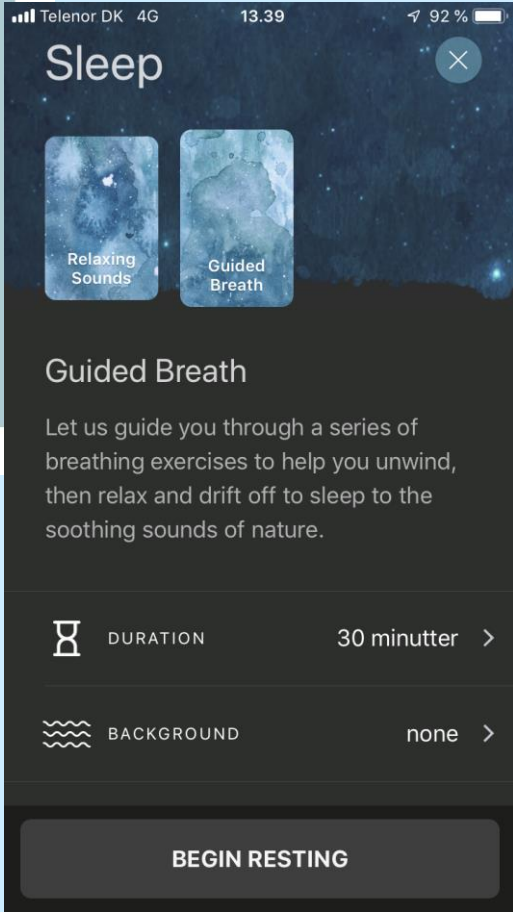
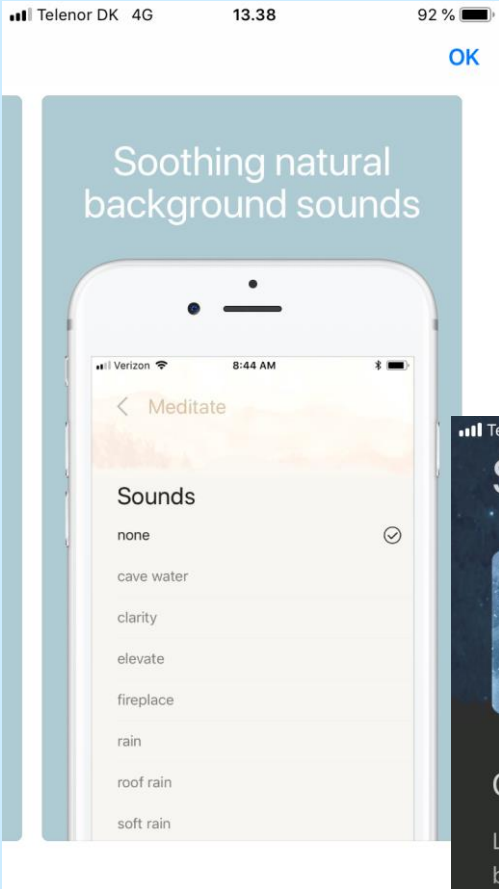
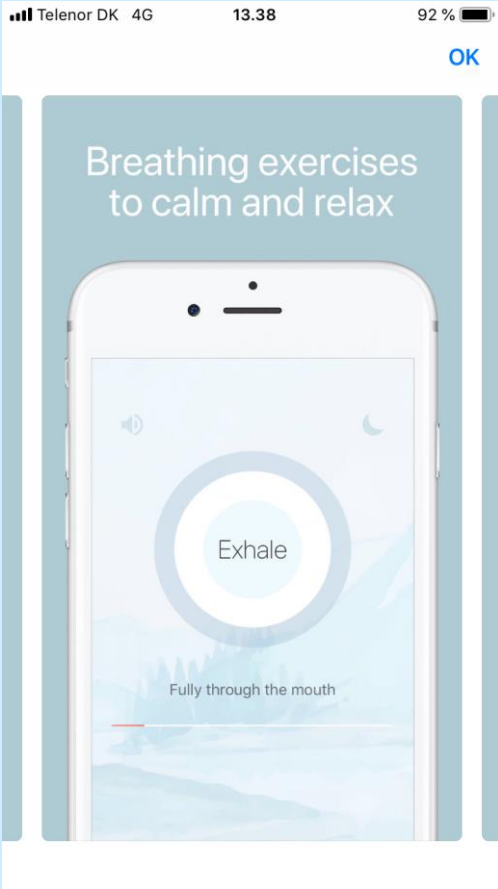
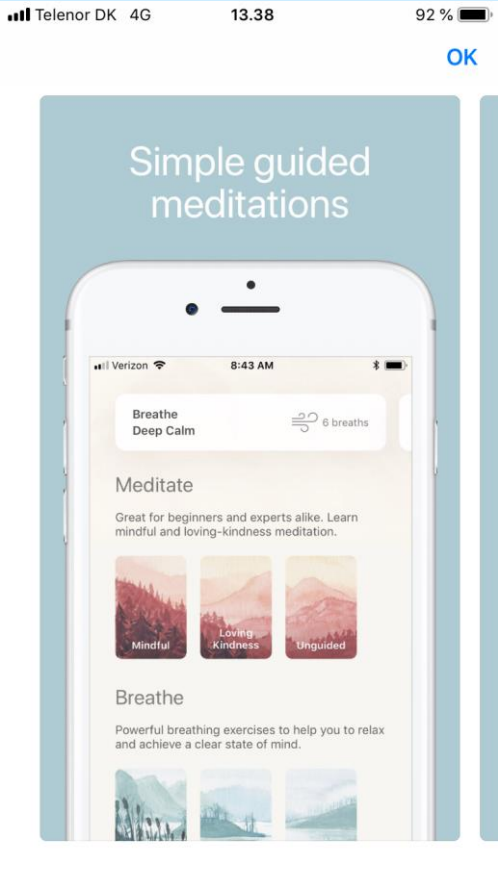
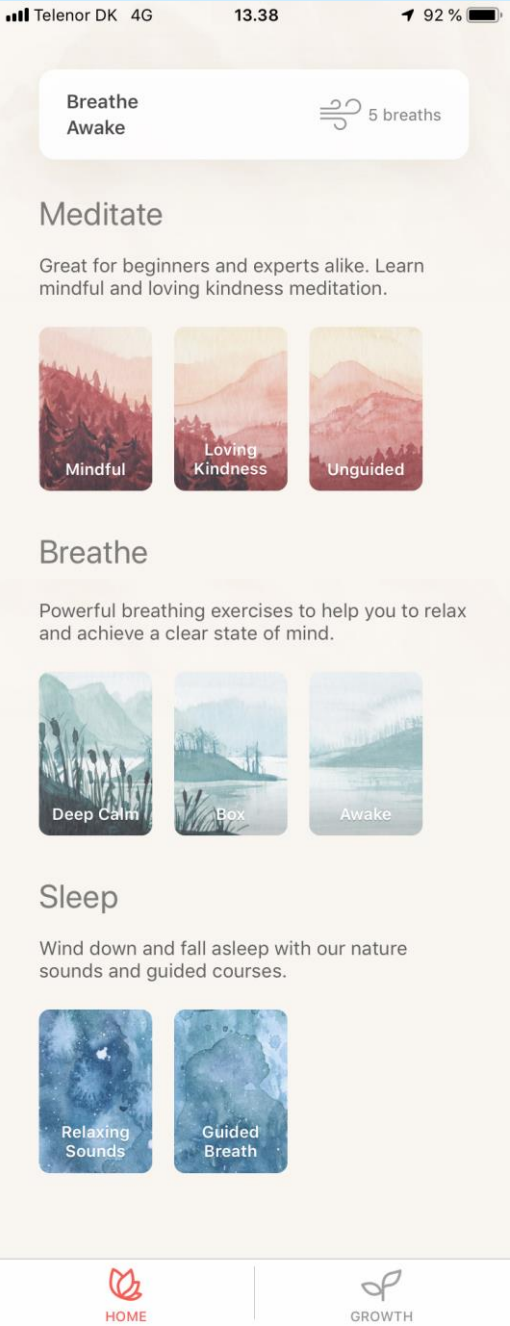




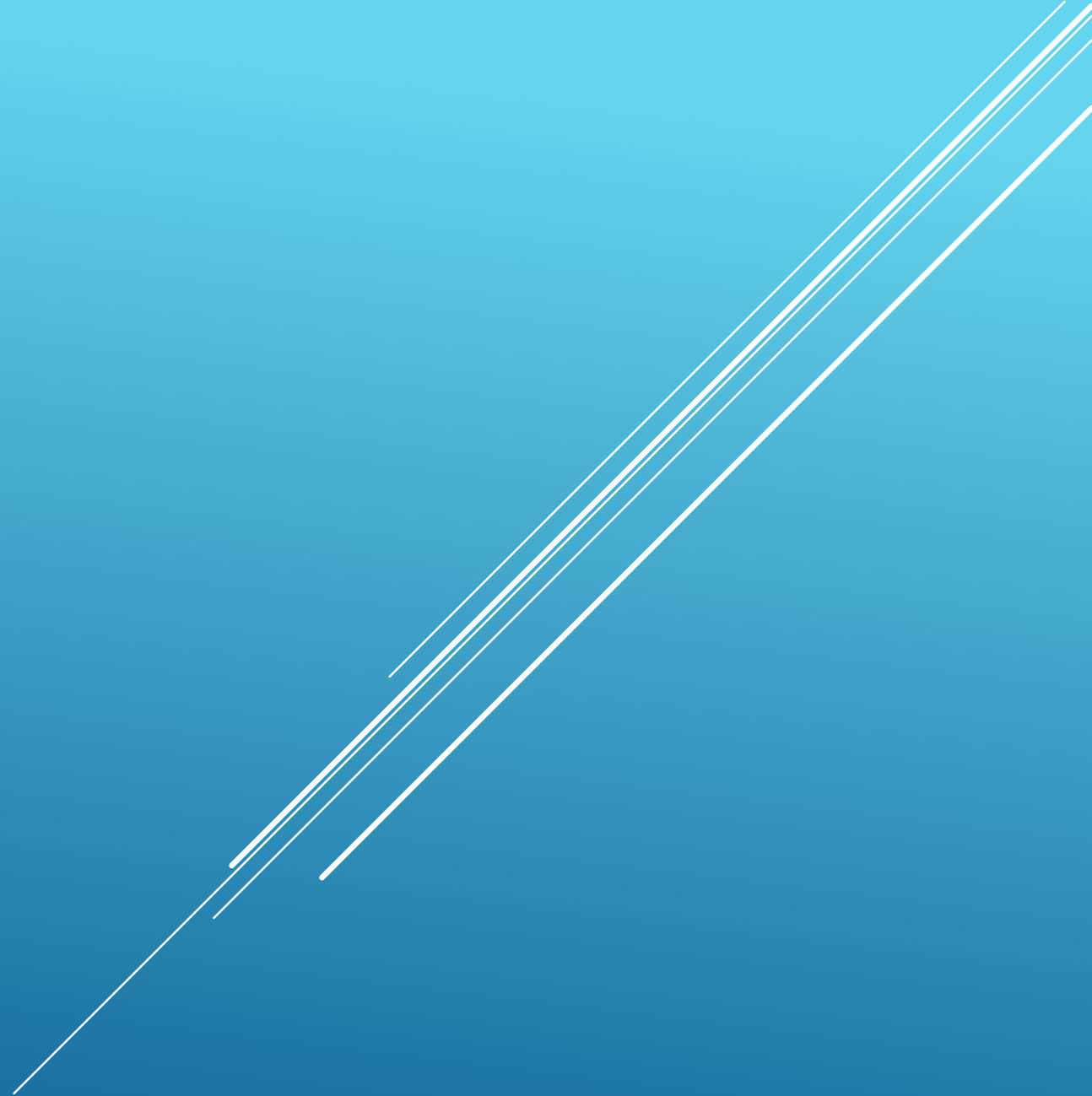
**Rainy ~ Rain
Nature Sounds**

Franz Bruckhoff





OPSAMLING



OPSAMLING

- ▶ Husk på de helt almindelige, forebyggelige eller let håndterbare årsager til søvnbesvær
- ▶ Undgå i disse tilfælde sedativa, da det ikke løser problemet (og ofte forværrer det)
- ▶ Implementer en bedre overordnet strategi for håndtering af søvnbesvær i afdelingen

▶ ...



OPSAMLING

- ▶ Husk på de helt almindelige, forebyggelige eller let håndterbare årsager til søvnbesvær
- ▶ Undgå i disse tilfælde sedativa, da det ikke løser problemet (og ofte forværrer det)
- ▶ Implementer en bedre overordnet strategi for håndtering af søvnbesvær i afdelingen

- ▶ Tak for opmærksomheden!

