

Erfaringer fra søvnskole

- Hva er normal søvn?
- De klassiske søvnrådene
- Søvnrestriksjon og stimuluskontroll
- Avspenningsteknikker
- Kognitive teknikker for å håndtere stress og bekymringer
- Ulike søvnlidelser og behandlingsmetoder

egentrening + fører søvndagbok

Endring?

Søvndagbok

PSQI - søvn

KOR/FIT

Tilbakemelding på
opplevd nytte



Tilbakemeldinger

- Bevisstgjøring
- Noen verktøy for å takle vanskene
- Avspenningsøvelser
- Systematisk
- Det krever tid/arbeid å endre vaner



Takk for oppmerksomheten!

ims@drmk.no