

## **KBT vid sömnproblem hos vuxna med ADHD - Kan och ska man behandla sömnen hos personer med ADHD med psykologiska metoder?**

Susanna Jernelöv | Leg. psykolog, PhD., Institutionen för klinisk neurovetenskap, Karolinska Institutet

Föreläsningen tar upp följande ämnen:

- Varför ska vi bry oss om sömnen hos personer med ADHD?
- Vilken typ av sömnproblem har personer med ADHD?
- Hur kan en psykologisk sömnbehandling för personer med ADHD läggas upp?
- Vilka resultat ser vi av behandlingen och vilka slutsatser kan vi dra?

Sömnproblem är mycket vanliga hos personer i allmänhet, och ännu vanligare bland personer med ADHD. Behandling av sömnproblem sker oftast med farmaka, trots att det i internationella riktlinjer är psykologisk behandling som rekommenderas för långvariga sömnproblem (insomni). Personer med ADHD har förutom insomni ofta även en förskjuten sömnfas.

Vi har utvecklat en psykologisk sömnbehandling med KBT mot insomni (KBT-i) som grund, anpassad för ADHD-gruppen, och testat den i två studier; en studie med inomgruppsdesign och en randomiserad kontrollerad studie. Vi har också utvärderat behandlingseffekterna efter implementering i klinik.

Efter avslutade studier och efterföljande utvärdering, kan vi dra slutsatsen att KBT-i anpassad för vuxna med ADHD (KBT-i/ADHD) leder till kliniskt relevant förbättrade insomnibesvär direkt efter behandlingen, en förbättring som finns kvar efter ytterligare tre månader. Resultaten speglas även i data från klinisk vardag. Ett viktigt led i att förbättra vården för patientgruppen är därför att implementera evidensbaserade icke-farmakologiska alternativ för behandling av patienternas sömnproblem.