MIDTBYLÆGERNE • PATIENTINFORMATION

Kognitiv adfærdsterapi for søvnløshed (KAT-I)

En evidensbaseret metode til at genoprette kroppens naturlige søvnmønster

Hvorfor KAT-I? Langvarigt søvnbesvær fastholdes ofte af en ubevidst stressreaktion, hvor sengen bliver forbundet med vågenhed, uro og tankemylder. KAT-I er Sundhedsstyrelsens og Dansk Selskab for Almen Medicins (DSAM) førstevalg til behandling af insomni, fordi metoden genoptræner hjernens naturlige evne til at sove – helt uden medicin og bivirkninger.

De tre gyldne kerneprincipper

1 Fast opvågningstidspunkt (Styrk dit indre ur)

Stå op på **nøjagtig samme tidspunkt hver dag** – alle ugens syv dage, uanset hvor lidt du har sovet om natten. Dette opbygger et stabilt og stærkt fysiologisk søvnpres til den følgende aften. Undgå middagslure om dagen, da de fjerner det opbyggede søvnpres.

2 20-minutters reglen (Bryd den onde cirkel i sengen)

Sengen må *kun* forbindes med søvn og intimitet. Hvis du ikke sover inden for ca. 20 minutter, eller hvis du vågner om natten og tankemyldret starter: **Stå op af sengen**. Gå ind i et andet rum med dæmpet belysning. Lyt til rolig musik, læs et neutralt blad eller lav en afspændingsøvelse. Gå først tilbage i seng, når dine øjenlåg er tunge og du er døsig. Gentag så ofte det er nødvendigt.

3 Bekymringstid om eftermiddagen (Tøm hovedet)

Afsæt 15 minutter hver dag kl. 17-18 som fast "bekymringstid". Skriv dine tanker, gøremål og spekulationer ned i en notesbog sammen med næste mulige skridt. Luk bogen. Melder tankerne sig ved sengetid, minder du dig selv om: *"Det er skrevet ned, og det bliver håndteret i min bekymringstid i morgen."*

Gode rammer for ro og afspænding

Kroppen og omgivelserne

- **Soveværelset:** Skal være mørkt, helt stille og køligt (optimalt 16–18 °C).
- **Nedtrapning:** Sluk skærme (mobil, tablet, TV) mindst 60 minutter før sengetid. Det blå lys hæmmer kroppens eget søvnhormon.
- **Rolig aften:** Erstat skærme med et varmt bad, let stræk eller dæmpet musik.

Kost og stimulanser

- **Ingen koffein efter kl. 14:** Kaffe, te, cola og energidrikke stimulerer nervesystemet i op til 8-10 timer efter indtag.
- **Undgå alkohol som sovemiddel:** Gør det måske lettere at falde hen, men fragmenterer søvnen og udløser natlig uro og svedeture.
- **Let aftensnack:** Undgå store tunge måltider sent.

Din personlige søvnaftale

Fokuspunkt	Personlig målsætning
Fast stå-op tidspunkt (ugens 7 dage)	Kl. _____ (ingen snooze-funktion)
Gå i seng tidligst	Kl. _____ (og kun når du er reelt søvnig)
Aktivitet hvis du må forlade sengen	Lænestol i stuen / beroligende musik / lydbog
Opfølgende konsultation i lægepraksis	Dato: _____ kl. _____

Bemærk: I de første 1-2 uger kan du opleve mere udtalt træthed om dagen, mens dit indre søvnmønster nulstilles. Dette er et forventeligt tegn på, at det biologiske søvnpres genopbygges. /JHC