

Kognitiv atferdsterapi er bedre enn sovemedisiner

Kognitiv atferdsterapi for behandling av kroniske søvnvansker hos eldre har bedre kort- og langtidseffekt enn zopiklon. Det viser en norsk studie.

Søvnvansker er blant de vanligste helseplager i befolkningen og er assosiert med en rekke negative konsekvenser. Den vanligste behandling som tilbys er sovemedisiner, til tross for at bruk utover fire uker frarådes pga. risiko for avhengighet og toleranseutvikling.

Ved Universitetet i Bergen har forskere nå sammenliknet kort- og langtidseffekten av psykologisk behandling i form av kognitiv atferdsterapi og sovemedisiner. 46 pasienter over 55 år (gjennomsnitt 61 år) ble randomisert til enten kognitiv atferdsterapi, zopiklon (7,5 mg) eller placebo. Behandlingen varte i seks uker, med oppfølgingsundersøkelse et halvt år senere (1). Utfallsmål besto av både subjektiv (søvn-dagbok) og objektiv (polysomnografi) søvnregistrering.

Pasienter som fikk kognitiv atferdsterapi, hadde signifikant bedre behandlingseffekt på de fleste utfallsmål. De hadde høyere søvneffektivitet, mindre våkentid i løpet av natten og tilbrakte mer tid i dyp søvn (søvnstadium 3 og 4) sammenliknet med de andre gruppene. Zopiklon var ikke mer effektivt enn placebobehandling, og førte faktisk til en signifikant *nedgang* i dyp søvn. Ved oppfølgingsundersøkelsen etter seks måneder var disse gruppeforskjellene uendret eller forsterket.

– Vi viser i denne studien at kognitiv atferdsterapi er mer effektivt enn medikamenter ved kroniske søvnvansker hos eldre og at sovemedisiner kun bør vurderes ved akutte søvnproblemer, sier psykolog og stipendiat Børge Sivertsen, artikkelens første-forfatter.

– Resultatene står i kontrast til den stadig økende bruken av sovemedisiner i Norge og andre vestlige land. Det er en utfordring å formidle resultater fra denne type studier til landets allmennleger, som i større grad



Børge Sivertsen. Foto Paul-Erik Lillholm

bør vurdere andre behandlingsformer enn kun sovemedisiner i møtet med søvnløse pasienter. Nyere studier viser at lavterskeltilbud basert på prinsipper fra kognitiv atferdsterapi kan være et godt alternativ, sier Sivertsen.

Erlend Hem
erlend.hem@medisin.uio.no
Tidsskriftet

Litteratur
1. Sivertsen B, Omvik S, Pallesen S et al. Cognitive behavioral therapy vs. zopiclone for treatment of chronic primary insomnia in older adults: a randomized controlled trial. JAMA 2006; 295: 2851–8.

Søvnforskning i Bergen

Studien er gjort av søvnforskningsgruppen ved Det psykologiske fakultet i Bergen.

Gruppen ledes av professor Inger Hilde Nordhus og inngår i et forskernettverk ved Institutt for klinisk psykologi, som særlig arbeider med psykologisk behandlingsforskning. Søvnforskningsgruppen har nær tilknytning til Nasjonalt kompetansesenter

for søvn sykdommer ved Haukeland Universitetssjukehus, Institutt for samfunnspsykologi og Det medisinske fakultet, Universitetet i Bergen.



www.tidsskriftet.no/
norskforskning

Ordforklaringer

Kognitiv atferdsterapi: Kognitiv atferdsterapi for insomni består av følgende behandlingskomponenter (1):

Søvnhygiene: Konkrete anbefalinger for hvordan man oppnår bedre søvn, og hva som ikke er forenlig med god søvn

Søvnrestriksjon: Involverer faste rutiner for antall timer man oppholder seg i sengen. Justeres ukentlig basert på søvndagbok

Stimuluskontroll: Har som mål å svekke assosiasjoner og aktiviteter som er uforenlige med søvn

Kognitiv terapi: Identifisere og endre tanker om søvn og søvntap som er inkompatible med søvn

Progressiv avslapning: Redusere kognitiv, somatisk og emosjonell aktivering som interfererer med søvn

Polysomnografi: Objektiv målemetode av søvn som består av elektroencefalogram, elektrookulogram og elektromyogram. På basis av disse målene deles søvnen inn i fem stadier: 1–4 og REM-søvn (rapid eye movements).

Søvneffektivitet: Total søvntid/tid i seng × 100

Litteratur

1. Morin CM. Insomnia: psychological assessment and management. New York: Guilford Press, 1993.



Artikkelen ble 28.6. 2006 publisert i det prestisjetunge tidsskriftet JAMA (www.jama.com). JAMA har siden 1964 presentert kunstverk på forsiden. Denne forsiden fra et tidligere nummer viser male-riet «The Lamplight Portrait» av Charles Willson Peale (1741–1827) fra 1822 og fremstiller kunstnerens yngre bror James Peale. Foto The Detroit Institute of Art