
Liten og god bok om søvn

BOKOVERSIKT

Boken er skrevet for både leg og lærd. Den legger hovedvekt på psykologiske metoder for behandling av søvnmangel. I tillegg er det kort omtale av de mer sjeldne søvnsykdommene (narkolepsi m.m.), medikamentbruk og lysbehandling.

Boken har korte og greie kapitler med overskriftene: Søvn, Noen generelle råd, Når tanker og minner holder en våken, Når kroppen er urolig, Andre metoder for bedret søvn, Hvordan stoppe mareritt?, Søvnssykdommer og medisinsk hjelp, Barn og søvn. Den har adresser (inkludert internettadresser) og litteraturliste hvor interesserte kan hente mer informasjon om søvn. Boken er lettlest og preges av at den er skrevet av en psykolog som er vant til å gi direkte råd i du-form. Formatet er litt større enn en pocketbok, og skriften er blå.

Bokens styrke er at den omtaler så mange forskjellige psykologiske metoder for å bedre søvn, slik at mange vil kunne finne en metode som passer for dem. Moderne medisin har nok i alt for stor grad fokusert på medikamentell behandling av søvnproblemer, selv om det finnes gode unntak (1). Pasienter som ber om legehjelp for søvnproblemer, får i 90 % av tilfellene forskrevet sovemedisin. I denne boken er bruk av sovemedisin tilgodesett med bare to sider (1 %). Forfatteren henviser til annen litteratur når det gjelder fysiske og psykiske sykdommer som har søvnproblemer som et sekundært problem. Vanlige tilstander som depresjon med søvnmangel kunne kanskje fortjent egen omtale.

Både leger i og utenfor sykehus gir ofte råd om behandling av søvnproblemer og vil ha nytte av å lese denne boken. Den kan trygt anbefales til pasienter som sliter med problemet, men vil nok (som all mer omfattende skriftlig informasjon) egne seg best til de mer motiverte (som ikke foretrekker minste motstands vei) og lesevanne.

GunnarMouland

Legegruppen Grandgården

Arendal

LITTERATUR

1. Bjorvatn B. Langvarige søvnvansker – kan de behandles? Tidsskr Nor Lægeforen 2000; 5: 579 – 82.

Publisert: 10. desember 2001. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 8. september 2026.