

Populärvetenskaplig sammanfattning av studie: Denna artikel har genomgått redaktionell granskning (ej peer-review)

Citera artikeln så här: Tallgren, C. (2023) Kan hypnos förbättra den subjektiva sömnkvaliteten?, *Sömn och Hälsa*, 9, s. 26–34.

<http://doi.org/10.59526/soh.9.14233>

Kan hypnos förbättra den subjektiva sömnkvaliteten?

**Christer Tallgren, Psykologprogrammet,
Örebro universitet**

Vad erbjuds personer med sömnproblem som inte känner sig hjälpta av sedvanlig behandling? Skulle hypnos kunna vara ett alternativ? Forskningen ger spännande men blandade resultat.

Bakgrund

Enligt American Psychiatric Association (2013) påverkar insomni vårt välmående och vår hälsa negativt. Som första behandling för insomni erbjuds idag kognitiv beteendeterapi för insomni (KBT-I) vilket har goda resultat, men behandlingsmetoden hjälper inte alla (O'Brien & Boland, 2020). En del söker inte heller vård på traditionellt sätt utan vill hitta behandlingar som går att utföra på egen hand eller på distans (Koffel m.fl., 2021). Vad kan man erbjuda de som inte känner sig hjälpta?

Hypnos är ett tillstånd där man försätts i ett mentalt tillstånd där det undermedvetna är mer i fokus och där man då blir mer mottaglig för suggestioner (Cordi m.fl., 2020; Elkins m.fl., 2021; Holdevici, 2014). Exakt hur hypnos fungerar kan diskuteras och mycket verkar vara okänt, men hypnos påstås ha använts inom andra områden med gott resultat vid till exempel stress och ångest eller för kvinnor med

postmenopausal problem. Hypnos är även ett verktyg som kan ges på distans via till exempel inspelade ljudfiler som patienten på egen hand kan lyssna på utan en närvarande terapeut vilket minskar kostnaden (Arditte Hall m.fl., 2021; Borkovec m.fl., 1973; Cordi m.fl., 2015; Cordi m.fl., 2020; Elkins m.fl., 2021; Lam m.fl., 2018).

Området är relativt utforskat men samtidigt spännande vilket föranledde en litteraturöversikt med syfte att undersöka om hypnos kan förbättra den subjektiva sömnkvaliteten.

Metod

Sökningar efter vetenskapliga artiklar där man undersökt hypnos med koppling till sömnkvalitet gjordes i PsychINFO och Web of Science med mål att hitta vetenskapliga artiklar som kunde besvara frågan. Resultat med fokus på sömnkvalitet sammanställdes i en litteraturöversikt.

Inkluderade studier är i första hand experimentella med kontrollgrupp och experimentella där resultatet jämförs med andra behandlingar eller andra sätt att administrera hypnoterapi. En kvasi-experimentell studie och en meta-analys har även inkluderats då området är relativt utforskat. Fokus ligger på artiklar med olika resultat för att inte ge en falsk bild. Artiklar som inte använder hypnos eller fokuserar på sömnproblem har exkluderats.

Se Tabell 1 för utförda databassökningar och Tabell 2 för inkluderade studier.

Tabell 1: Litteratursökning

Sökord	Antal träffar med filter "peer reviewed" ("PsychINFO" / "Web of Science")	Antal valda artiklar ("PsychINFO" / "Web of Science")
hypnosis AND insomnia	119 / 89	3 / 7
hypnotherapy AND insomnia	49 / 32	1 / 5
"hypnotherapy for insomnia"	3 / 4	0 / 2
hypnosis AND "sleep quality"	69 / 38	4 / 4

Notering. Samma artikel kan dyka upp med olika söktermer och är varje gång adderad till kolumnen "Antal valda artiklar". Därför kommer summan av utvalda artiklar att överstiga antalet totalt valda artiklar.

Tabell 2: Inkluderade studier

Författare	Deltagare	Design	Resultat
Abramowitz m.fl. (2008)	32 män, (21–40 år), från militärens klink för PTSD	RCT	Förbättrad sömnkvalitet
Arditte Hall m.fl. (2021)	45 frivilliga kvinnor, (18 år eller äldre), från en större RCT för överlevare av interpersonellt våld	RCT	Förkortad insomningstid
Borkovec m.fl. (1973)	37 frivilliga kvinnor, studenter från "University of Iowa"	RCT	Förkortad insomningstid
Claßen m.fl. (2022)	43 frivilliga män & kvinnor, (21–37 år), universitetsstudenter genom annonser och evenemang	RCT	Förbättrad sömnkvalitet
Cordi m.fl. (2015)	39 mot ersättning, män & kvinnor, (60–82 år)	RCT	Förbättrad sömnkvalitet och förlängd djupsömn
Cordi m.fl. (2020)	43 mot ersättning, män & kvinnor, (19–31 år)	RCT	Förbättrad sömnkvalitet

			och förlängd djupsömn
Elkins m.fl. (2021)	90 kvinnor, (40–65 år), genom annonser och hänvisningar	RCT	Förbättrad sömnkvalitet
Holdevici (2014)	61 mot ersättning, män & kvinnor, (32–51 år), patienter från privata kliniker med oros och depressiva symptom	Kvasi-experimentell	Färre poäng insomni (“Insomnia Severity Index”)
Lam m.fl. (2015)	6 studier med hypnoterapi & 7 studier med “autogenic/-guided imagery training”	Meta-analys	Förkortad insomningstid
Lam m.fl. (2018)	51 frivilliga män & kvinnor, (18–65 år), genom universitet och annonser på sjukhus och familjeservicecenter	RCT	Förbättrad sömnkvalitet

Notering. Kolumnen resultat redovisar inte studiens kompletta resultat utan fokuserar på resultat utifrån forskningsfrågan i litteraturöversikten.

Resultat

Genom att sammanställa artiklarnas resultat framkommer en blandad bild. Tre experimentella studier visar på en förbättring av den upplevda sömnkvaliteten i jämförelse med kontrollgruppen (Abramowitz m.fl., 2008; Cordi m.fl., 2015; Cordi m.fl., 2020). Intressant är att vid två av dessa studier (Cordi m.fl., 2015; Cordi m.fl., 2020) kunde även en mätbart förbättrad duration på djupsömnen (“slow wave sleep”) observeras.

En meta-analys (Lam m.fl., 2015) samt en av de experimentella studierna (Arditte Hall m.fl., 2021) visar på en förkortning av tiden det tar att somna (“sleep onset latency”) men ingen förbättring av sömnkvaliteten.

Tre experimentella studier (Claßen m.fl., 2022; Elkins m.fl., 2021; Lam m.fl., 2018) visar på en förbättring av sömnkvaliteten och en

experimentell studie (Borkovec m.fl., 1973) visar en förkortad insomningstid. Men i dessa fyra studier uppträdde effekten i både behandlingsgruppen och i kontrollgruppen vilket gör det svårt och veta om hypnosbehandlingen var orsaken.

En kvasiexperimentell studie (Holdevici, 2014) hävdar att hypnosbehandlingen hade minskat sömnproblemen hos deltagarna men saknar en kontrollgrupp vilket gör resultatet mer osäkert.

Enligt den inkluderade meta-analysen (Lam m.fl., 2015) har flera studier på området en dålig metodologisk kvalitet vilket gör att mer högkvalitativ forskning på området är att önska.

De mätinstrument som användes för att mäta sömnkvaliteten var frågeformulär, sömndagbok, aktigraf eller standardiserade test såsom PSQI (Pittsburg Sleep Quality Index).

Diskussion

Några studier visar på att hypnoterapi ger en förbättrad sömnkvalitet och några inte. Det som skiljer dessa åt är att deltagarna i studierna som visade på en förbättrad sömnkvalitet hade först genomgått ett test för att utvärdera mottagligheten för hypnos och inkluderats vid ett högt sådant resultat. För de resterande studierna nämns inget sådant test. En avgörande faktor för ett positivt resultat skulle därför kunna vara att man är mottaglig för hypnos. Andra faktorer är sättet hypnosen administrerades, via inspelade band eller via en terapeut och med vilka suggestioner. Studierna varierar i vilken mängd sådana detaljer är redovisade vilket gör det svårt att göra en rättvis jämförelse på sådana faktorer.

Hypnosbehandling verkar kunna ge positiva effekter om förutsättningarna finns. Det vill säga en patient med god mottaglighet för

hypnos och att man administrerar hypnosen på rätt sätt. Samtidigt är det inget man skulle rekommendera alla med sömnproblem då effekten kan utebli för deltagare med låg mottaglighet för hypnos och i vissa fall även ha en motsatt effekt än den önskade med en förkortad djupsömn (Cordi m.fl., 2015; Cordi m.fl., 2020). Vad det beror på kan diskuteras men en möjlig förklaring enligt Cordi m.fl. (2015) och Cordi m.fl. (2020) är att deltagarna med låg mottaglighet motverkar de suggestioner som ges.

Har man en patient där standardbehandlingen inte fungerar, patienten inte vill träffa en terapeut regelbundet eller på andra sätt inte är nöjd med sin behandling så skulle hypnoterapi kunna vara ett alternativ att prova. Det skulle vara intressant att se mer forskning på vad den aktiva ingrediensen i hypnos är, vilket sätt att administrera hypnos på för sömnproblem är mest gynnsam och hur man kan få hypnos att fungera bättre för personer med låg mottaglighet.

Kontakt: Christer Tallgren, christer.psy@tallgren.net

ORCID

Christer Tallgren. <https://orcid.org/0009-0009-3577-8879>

Referenser

Abramowitz, E. G., Barak, Y., Ben-Avi, I., & Knobler, H. Y. (2008). Hypnotherapy in the treatment of chronic combat-related PTSD patients suffering from insomnia: A randomized, zolpidem-controlled clinical trial. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 56(3), 270–280.
<https://doi-org.db.ub.oru.se/10.1080/00207140802039672>

American Psychiatric Association. (2013). Insomnia Disorder. In *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.).
<https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>

Arditte Hall, K. A., Werner, K. B., Griffin, M. G., & Galovski, T. E. (2021). The effects of cognitive processing therapy + hypnosis on objective sleep quality in women with posttraumatic stress disorder. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 13(6), 652–656.
<https://doi-org.db.ub.oru.se/10.1037/tra0000970>

Borkovec, T. D., & Fowles, D. C. (1973). Controlled investigation of the effects of progressive and hypnotic relaxation on insomnia. *Journal of Abnormal Psychology*, 82(1), 153–158.
<https://doi-org.db.ub.oru.se/10.1037/h0034970>

Claßen, M., Friedrich, A., & Schlarb, A. A. (2022). Sleep better—Think better!—The effect of CBT-I and HT-I on sleep and subjective and objective neurocognitive performance in university students with insomnia. *Cogent Psychology*, 9(1).
<https://doi-org.db.ub.oru.se/10.1080/23311908.2022.2045051>

Cordi, M. J., Hirsiger, S., Mérillat, S., & Rasch, B. (2015). Improving sleep and cognition by hypnotic suggestion in the elderly. *Neuropsychologia*, *69*, 176–182.
<https://doi-org.db.ub.oru.se/10.1016/j.neuropsychologia.2015.02.001>

Cordi, M. J., Rossier, L., & Rasch, B. (2020). Hypnotic suggestions given before nighttime sleep extend slow-wave sleep as compared to a control text in highly hypnotizable subjects. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, *68*(1), 105–129.
<https://doi-org.db.ub.oru.se/10.1080/00207144.2020.1687260>

Elkins, G., Otte, J., Carpenter, J. S., Roberts, L., Jackson, L. S., Kekecs, Z., Patterson, V., & Keith, T. Z. (2021). Hypnosis intervention for sleep disturbance: Determination of optimal dose and method of delivery for postmenopausal women. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, *69*(3), 323–345.
<https://doi-org.db.ub.oru.se/10.1080/00207144.2021.1919520>

Holdevici, I. (2014). Relaxation and hypnosis in reducing anxious-depressive symptoms and insomnia among adults. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *127*, 586–590.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.03.315>

Koffel, E., Branson, M., Amundson, E., & Wisdom, J. P. (2021). 'Sign me up, I'm ready!': Helping patients prescribed sleeping medication engage with cognitive behavioral therapy for insomnia (CBT-I). *Behavioral Sleep Medicine*, *19*(5), 629–639.
<https://doi-org.db.ub.oru.se/10.1080/15402002.2020.1828085>

Lam, T. H., Chung, K. F., Lee, C. T., Yeung, W. F., & Yu, B. Y. M. (2018). Hypnotherapy for insomnia: A randomized controlled trial comparing generic and disease-specific suggestions. *Complementary therapies in Medicine, 41*, 231-239.
<https://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.10.008>

Lam, T. H., Chung, K. F., Yeung, W. F., Yu, B. Y. M., Yung, K. P., & Ng, T. H. Y. (2015). Hypnotherapy for insomnia: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Complementary therapies in medicine, 23*(5), 719–732.
<https://doi.org/10.1016/j.ctim.2015.07.011>

O'Brien, E. M., & Boland, E. M. (2020). CBT-I is an efficacious, first-line treatment for insomnia: Where we need to go from here A commentary on the application of Tolin's criteria to cognitive behavioral therapy for insomnia. *Clinical Psychology: Science and Practice, 27*(4). <https://doi-org.db.ub.oru.se/10.1111/cpsp.12370>

Datum för inskick: 2023-05-21

Datum för acceptande: 2023-06-20

Datum för publicering: 2023-06-30

Konkurrerande intressen: Författaren har inga konkurrerande intressen att deklarerera