

Bokrecension: Denna artikel har genomgått redaktionell granskning (ej peer-review)

Citera artikeln så här: Norell, A. (2023) Recension av boken ”Somna snabbt”. *Sömn och Hälsa*, 9, s. 35–36. <http://doi.org/10.59526/soh.9.14491>

Recension av boken ”Somna snabbt”

Annika Norell, docent, leg. psykolog, Örebro universitet

Recension av boken ”Somna snabbt: Sov gott, släpp stress och oro för lugn oavbruten sömn varje natt” (Mindboozt förlag). Bokens författare Camilla Gyllensvan beskriver sig själv som en ”katalysator för förändring”. Vilken som är hennes utbildningsbakgrund är lite oklart men hon listar internationella certifieringar i NLP, hypnos och Time Line Therapy på sin hemsida.

Bokens första sex kapitel avser att förklara varför människor har sömnproblem och hur vi med ändrade vanor kan få bättre förutsättningar för sömn. Råd som bottnar i sömnhygien, stimuluskontroll och sömnrestriktion förmedlas, även om dessa koncept inte alltid skrivs ut. Överlag är det alltså vetenskapligt beprövande strategier för sömnen som förordas även om förklaringarna till varför inte alltid är tydliga eller helt korrekta. Kapitel 7 (andnings- och visualiseringsövningar) tar upp olika former övningar och ger konkreta instruktioner kring hur. Detta kapitel är bokens största behållning och kan ge insomnibehandlaren en bredare verktygslåda kring tekniker att föreslå för den som behöver komma ned i varv.

Sedan Christer Tallgren (se artikel i detta nummer) skrev sin forskningssammanställning på temat insomni och hypnos så har min ny-

fikenhet väckts kring hypnos som tänkbar behandling. Jag blev därför glad när jag hittade ”Somna snabbt” av Camilla Gyllensvan och hoppades få lära mig mer om hur hypnos kan påverka sömnen. Tyvärr blev mina förhoppningar grusade. Ytterst liten del av boken belyser hypnos, och det som tas upp kan lika gärna beskrivas som andningstekniker, visualisering, betingnings- eller avslappningstekniker. Jag hade gärna sett en forskningsgenomgång och tydligare förklaring kring vad hypnos kan tillföra. I nuläget är bokens bärande del beteendetekniker från kognitiv beteendeterapi för insomni, och den som vill lära sig dessa principer kommer bli mer hjälpt av en renodlat KBT-självhjälpsbok. Hur vi som skulle vilja testa hypnos för bättre sömn ska bära oss åt fortsätter att vara okänt.

Kontakt: Annika Norell, annika.norell@oru.se

ORCID

Annika Norell. <https://orcid.org/0000-0003-2008-0784>

Referenser

Gyllensvan, C. (2023). Somna snabbt: sov gott, släpp stress och oro för lugn obruten sömn varje natt. (Första upplagan). Varberg: Mindboozt AB.

Datum för inskick: 2023-06-05

Datum för accepterande: 2023-06-20

Datum för publicering: 2023-06-30

Konkurrerande intressen: Författaren har inga konkurrerande intressen att deklarerat