

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

Citera artikeln så här: Norell, A. (2024). Många gånger är patienter annorlunda än hur det beskrivs i studier. Det testar ens kreativitet och om teorier funkar. *Sömn och Hälsa*, 12, s. 21–25. <http://doi.org/10.59526/soh.12.59224>

”Många gånger är patienter annorlunda än hur det beskrivs i studier. Det testar ens kreativitet och om teorier funkar”

Annika Norell, legitimerad psykolog och docent i psykologi vid Örebro universitet

Psykolog och professor emeritus Steven Linton är den som skrivit flest förlagsutgivna böcker om sömn i Sverige. *Sömn och Hälsa* intervjuade honom om hans böcker och sömnforskning, och passade på att be om tips och råd till vårdpersonal och forskare.

Utanför sömnboks-området är professor Steven Linton mest känd för sina gärningar inom smärtforskningen där han tillsammans med nederländske forskaren Johan Vlayen står bakom ”rädsla undvikandemodellen” vid smärta. Modellen går i korthet ut på att det är naturligt att utmana sin smärta då och då under läkeprocessen genom att testa hur ont det gör att utföra en viss rörelse. Personer som utvecklar långvariga smärtproblem efter en akut skada har oftare strategin att helt undvika rörelser som skulle kunna trigga smärtan, och de är räddare för att få ont och vad smärtan kan betyda. Därför är det viktigt att hjälpa patienter med kronisk smärta att våga testa olika rörelser och att minska rädslan för att ha ont. Steven har även utvecklat ett internationellt välspritt formulär som kan användas för att förutspå vem som riskerar att hamna i en kronisk smärtproblematik: Örebro Pain Questionnaire (ÖSQ).

Skulle det gå att utveckla ett liknande formulär för att bedöma vem som riskerar långvariga sömnproblem, undrar tidskriftens utsände?

Tidskriften *Sömn och Hälsa*. ISSN: 2003-234X; e-ISSN: 2003-2501

Copyright: © 2024 Norell, A.

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited and the license is stated. <http://doi.org/10.59526/soh.12.59224>

Steven resonerar kring att det troligen finns markörer såsom vilka rutiner man har, och hur man tänker kring sömnen, samt hur ens anamnes ser ut. Dock poängterar han att personer som plötsligt fått ont är mer benägna att söka vård än personer som har problem med sömnen. Det kan därför bli svårt att fånga upp människor med insomni tidigt.

Nyfiken på sömn efter patientarbete inom smärta

Utöver smärtforskningsområdet har Steven gjort intryck inom sömnområdet. Tillsammans med medarbetare har han publicerat mer än 30 vetenskapliga artiklar om sömn och insomni. Främst har studierna undersökt sömnproblem i relation till långvarig kronisk smärta, och undersökt hur sömn kan ha en förvärrande funktion vid smärtproblematik. ”Det finns en intressant koppling mellan sömn och smärta. De bildar onda cirklar med varandra”.

Intresset för sömnen väcktes under 90-talet med Stevens arbete som psykolog vid den yrkesmedicinska mottagningen i Örebro (kallas numera Arbets- och Miljömedicin). Många patienter med smärta eller stress-problematik hade även sömnproblem men sömnproblem var inget som man sjukskrevs för, trots att sömnproblemen också påverkade arbetsförmågan.

Steven ville kunna hjälpa patienterna bättre och läste på om kognitiv beteendeterapi för insomni. Kunskaperna förpackades i hans första bok om sömn: självhjälpsboken ”Sov bättre” som publicerades av Ica Förlag år 2002. Med denna bok introducerades vanliga evidensbaserade principer för bättre sömn till den breda allmänheten. Bokens råd är i stort desamma som ges i modernare självhjälpsböcker, men tekniken sömnrestriktion har fått en tydligare roll sedan dess.

Från självhjälpsråd till vårdutbildning

Steven har kontinuerligt med sin forskning och undervisning även haft patienter i psykoterapi. ”Det är viktigt att träffa för patienter för det informerar forskningen. Vissa vill bara fokusera på teori men vill man tillämpa kunskaper måste man ha en fot i den kliniska verkligheten. Många gånger är patienter annorlunda än hur det beskrivs i studier. Det testar ens kreativitet och om teorier funkar”.

Tidskriften Sömn och Hälsa. ISSN: 2003-234X; e-ISSN: 2003-2501

Copyright: © 2024 Norell, A.

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited and the license is stated. <http://doi.org/10.59526/soh.12.59224>

År 2016 publicerade Steven, tillsammans med legitimerad psykolog och professor Ida Flink, boken "Hälsopsykologi i vården", riktad till vårdprofessioner. I boken tas sömnproblem upp på flera sätt: som riskfaktor för andra problem, och som ett problem att behandla enligt evidensbaserade metoder. "Det var en självklarhet att ha med sömn i boken" konstaterar Steven. "Sömn medikaliseras ofta. Naturligtvis spelar kroppen roll men det är ofta psykologiska saker som grubbel som påverkar nattsönnen".



Stevens tre böcker om sömn.

Foto: Annika Norell

På frågan om vad han är mest nöjd med ifråga om sina gärningar inom sömn området så svarar Steven " att ha hjälpt till att sprida KBT för insomni". "KBT-i fanns innan mig men vi har hjälpt till att sprida det, att se till att det kommer in tidigare och att det förmedlas vid sam sjuklighet. Nu finns sömn med i de flesta rehab-program".

Drömmar och sömn

År 2018 publicerade Steven, tillsammans med Ida Flink, ytterligare en bok med titeln "Sömn, dröm, mardröm". Boken har ett bredare perspektiv på sömn än "Sov bättre" och innebär ett mer förebyggande fokus gällande sömnproblem. (Boken recenserades i nummer 4, 2020 av Tidskriften Sömn & Hälsa). "Jag hade en idé om en renodlad seriös bok

Tidskriften Sömn och Hälsa. ISSN: 2003-234X; e-ISSN: 2003-2501

Copyright: © 2024 Norell, A.

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited and the license is stated. <http://doi.org/10.59526/soh.12.59224>

om drömmar” berättar Steven. ”Tyvärr var förlagen var inte intresserade då.” (Den som söker på ordet ”dröm” på valfri nätbokhandel kommer dock upptäcka att det finns en uppsjö av ovetenskapliga böcker på temat drömtydning, så intresset för drömmar får anses stort).

Hittills har KBT-området har inte intresserat sig särskilt mycket för drömmar, trots att de kan ha en viktig betydelse känslomässigt. ”Man borde fråga patienter om drömmar, precis som med alkohol” konstaterar Steven. Oavsett vad man tror att drömmar fyller för funktion så kan de erbjuda starka upplevelser av sådant som inte är möjligt i verkligheten, vilket Steven har ett exempel på. ”Plötsligt dök min avlidna pappa upp i drömmen, och han var så levande” berättar Steven. ”Nånstans finns han kvar” säger han och pekar på sitt huvud.

Råd till vårdgivare

Vad bör vårdgivare tänka på i mötet med patienter som har insomni? I första hand att fråga om det finns sömnproblem, samt att erbjuda något bättre än psykoedukation, säger Steven. Vid behandling av insomni lyfter Steven två aspekter som han anser är extra viktiga. Den första gäller vikten av en grundlig informationsinsamling. ”Vi får inte tappa bort grunden med att använda sömndagbok och ta reda på vad patienterna gör på kvällen och i sängen. Detaljer är viktiga för att rätta till rutiner”. Han nämner även vikten av att fråga om samsjuklighet och att ta reda på hur patienten har det med sitt boende och om det finns sociala problem. Det andra rör synen på KBT-I som en behandling för alla. ”Har vi förenklat för mycket?” undrar Steven. ”De olika nyare komponenterna som mindfulness kan vara bra men vi måste ha en bra beteendeanalys och välja rätt verktyg för rätt person”.

Numer erbjuds i många fall internet-terapi som första steg på vårdcentraler men för de med komplexa problem räcker det inte. Steven uttrycker farhågor för att patienter blir terapi-resistenta av att ha misslyckats i tidigare insatser och därför inte drar lika god nytta av att få träffa en specialiserad KBT-I-behandlare. Han betonar vikten av att bygga en relation till patienterna och hjälpa dem med färdigheter för att hantera känslor som uppstår under tex sömnrestriktion. ”It gets worse before it gets better” konstaterar Steven.

Tidskriften Sömn och Hälsa. ISSN: 2003-234X; e-ISSN: 2003-2501

Copyright: © 2024 Norell, A.

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited and the license is stated. <http://doi.org/10.59526/soh.12.59224>

Behov av framtida forskning

Vad borde det forskas mer på? ”Komorbiditet” svarar Steven utan tvekan. ”Det är svårt att lyfta ut sömnen ur andra delar av hälsan. Sömnproblem innebär risk för svårare hälsoproblem men det är mer komplext än att sömnproblem bara är en orsak”. Kognitiva faktorer lyfts som ett annat angeläget forskningsfokus, i synnerhet så kallade katastroftankar (att föreställa sig det värsta tänkbara). En sista fråga: hur sover Steven om nätterna? ”Nobody’s perfect” ler Steven. ”Men jag är nöjd med min sömn”.

Om Steven Linton

Professor emeritus i psykologi, leg psykolog, leg psykoterapeut. Startade upp forskningsmiljön Center for Health and Medical Psychology vid Örebro universitet, där han var forskningsledare till sin pensionering. Arbetar numera deltid med utbildning och konsultationer.

Böcker om sömn

Linton, S. (2009). *Sov bättre: åtta steg till bättre sömn*. Ica Förlag.

Linton, S., & Flink, I. (2016). *Hälsopsykologi vården*.

Natur & Kultur, 2016.

Linton, S., & Flink, I. (2018). *Sömn dröm mardröm*. Natur & Kultur.

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

ORCID

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

Datum för inskick: 2024-06-26

Datum för accepterande: 2024-08-08

Datum för publicering: 2024-10-21