

Vill du delta i ett forskningsprojekt Internetförmedlad KBT-behandling mot sömnpblem för ungdomar med AST?

Om projektet

Projektet är en forskningsstudie med syftet att undersöka effekten av Internetförmedlad KBT-behandling för ungdomar med Autismspektrumtillstånd (AST) och sömnpblem. Deltagarna kommer att genom lottning få tillgång till antingen internetförmedlad KBT för sömnpblem eller en kurs om sömn (psykoedukation). De som kommer att bli lottade till Kurs om sömn, kommer sedan att få internetförmedlad KBT efter avslutad intervention.

Om metoderna

Internetförmedlad KBT-behandling vid sömnpblem (iKBT-I) är en manualbaserad behandling som har som syfte att hjälpa dig att hitta alternativa sätt att hantera sömnpblem. Behandlingen innehåller: *Information om sömn*, miljö-anpassningar som påverkar sömnen t.ex. ljus, ljud och temperatur i sovrummet (*sömnhygien*), *avslappning*, bi-behållande av sömn, stimuluskontroll som betyder att man bara sover i sängen och alla andra aktiviteter (läsning, dataspel, internetsurfande o.s.v.) ska göras på någon annan plats och *kognitiva beteende* tekniker genom beteende-experiment (t.ex. sömnrestriktion) för att försöka ändra på sitt sätt att hantera sömnpblem.



Kurs om sömn är också manualbaserad och ger information om sömn samt tips på hur man själv kan arbeta för att förbättra sömnen.

Upplägget

Båda interventionerna (iKBT-I och Kursen) omfattar 8 moduler. Varje modul innehåller information om sömnpblem samt råd och strategier. Du som kommer att gå i KBT-behandlingen kommer att få arbeta med hemuppgifter och få telefonkonsultation (15 min) varje vecka. Båda interventionerna sker via internet.

Vilka vänder sig projektet till?

Ungdomar med autismspektrumtillstånd och sömnpblem mellan 13–17 år. En förutsättning är att deltagaren är motiverad till att arbeta med sömnsvårigheterna samt att föräldrarna ställer sig positiva till insatsen.

Anmälan

Om du vill anmäla dig eller höra mer om projektet, mejla till: saga@iterapi.se



Välkommen!