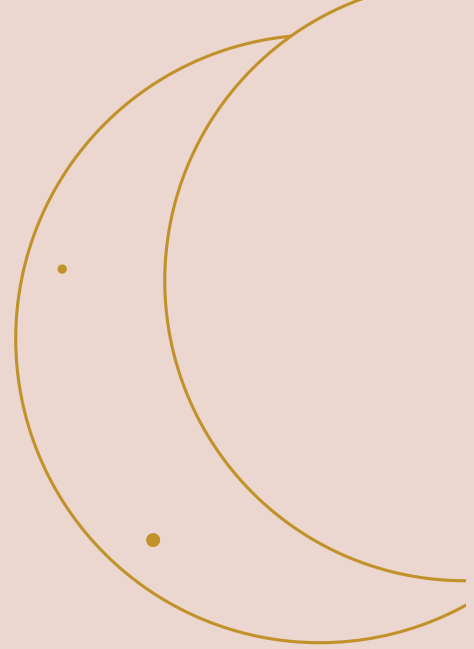




Bättre sömn *vid trauma*

Kunskap och verktyg för dig med PTSD, komplex PTSD
eller andra traumarelaterade tillstånd

Till dig som läser

Sömnpromblem hör till de vanligaste – och mest utmattande – besvärerna efter trauma. I det här häftet har vi samlat kunskap och konkreta tips som bygger på aktuell forskning och på vår kliniska erfarenhet.

Det som hjälper varierar från person till person. Prova i din egen takt, ett tips i taget, och var snäll mot dig själv när något inte fungerar. Siffrorna i texten hänvisar till källförteckningen längst bak.

All sömn är värdefull – oavsett när den sker.

En regelbunden dygnsrytm är ett bra långsiktigt mål. Men när natten är svår kan vila och sömn på dagen vara ovärderlig. Läs mer om tupplurar på sidan 8.

INNEHÅLL

Sömn och trauma	3	Fysisk aktivitet	10
Vad händer i kropp och hjärna?	4	Traumapassad yoga och andning	11
Sömnvanor – grunden	5	Yoga innan läggsdags	12
Trygghet inför natten	6	När du behöver mer hjälp	13
Mardrömmar	7	Checklista	14
Vaken på natten	8	Förändringarna som hjälper mig	15
Kost och sömn	9	Källor	16

Sömn och trauma

Många som varit med om trauma har svårt att somna, vaknar ofta, har mardrömmar eller känner sig aldrig riktigt utvilade. Sömnbesvär är så vanliga vid PTSD att forskare beskriver dem som ett kärnsymtom – inte bara en bieffekt.^{1,2}

7–9 av 10

med PTSD har sömnsvårigheter¹

upp till 7 av 10

har återkommande mardrömmar¹

Vid komplex PTSD

Komplex PTSD uppstår ofta efter långvariga eller upprepade trauman, till exempel under uppväxten.³ Då kan sömnen vara extra sårbar:

- Natten, sängen eller sovrummet kan vara förknippade med fara – kanske var det just där det hände.
- Många känner rädsla för att somna: att släppa kontrollen, drömma eller vara oskyddad. Forskning pekar ut den rädslan som något viktigt att arbeta med i sig.⁶
- Svåra upplevelser i barndomen hänger samman med sömnproblem i vuxen ålder.⁴ Personer med komplex PTSD skattar ofta sin sömn som sämre och använder oftare sömnmedel.⁵
- Svårigheter att reglera känslor och kroppens larm märks ofta mest när det blir tyst och mörkt.

Sömnbesvär kan också finnas kvar efter en i övrigt lyckad traumabehandling.⁷ Därför kan sömnen behöva egen uppmärksamhet.

Sömnbesvären är inte ditt fel. De är kroppens begripliga sätt att försöka skydda dig.

Vad händer i kropp och hjärna?

Efter trauma kan kroppens larmsystem fortsätta vara påslaget, även på natten. Tre delar av hjärnan spelar en särskild roll.⁸

LARMET

Amygdala

Blir överkänslig och signalerar fara även när du är trygg.

BROMSEN

Prefrontala cortex

Får svårare att lugna larmet och bedöma vad som är farligt på riktigt.

TIDSLINJEN

Hippocampus

Hjälper oss skilja på då och nu. När den påverkas kan minnen kännas som att de händer nu.

Så påverkas natten

Stresshormoner som noradrenalin kan vara förhöjda även när du sover. Sömnen blir lättare och mer avbruten, och kroppen vaknar lättare av ljud.¹

Under drömsömnen (REM-sömnen) bearbetar hjärnan känslomässiga minnen. Vid PTSD blir den ofta splittrad, vilket kan bidra till mardrömmar och göra det svårare för hjärnan att lära sig att faran är över.⁹

Melatonin – kroppens mörkerhormon

Melatonin frisätts när det blir mörkt och signalerar att det är dags att sova, samtidigt som kroppstemperaturen sjunker. Det styrs främst av ljus: dagsljus på morgonen och dämpat ljus på kvällen hjälper dygnsrytmen.¹⁰ Stress och oregelbundna sovtider kan få rytmen ur takt – tipsen i häftet hjälper till att stärka den.

Melatonin som läkemedel har liten effekt vid vanlig sömnlöshet, men kan hjälpa vid förskjuten dygnsrytm.¹¹ Rådgör med din läkare.

Sömnvanor

Goda sömnvanor, ibland kallat sömnhygien, ger kroppen bättre förutsättningar att sova. Vid långvariga besvär räcker de sällan ensamma, men de är en viktig grund att bygga vidare på.¹¹

1 Gå upp samma tid varje dag

Även efter en dålig natt. En fast tid att gå upp är det som tydligast ställer in dygnsrytmen.¹¹

3 Mörkt och svalt sovrum

Mörker främjar melatonin, och kroppen behöver sänka sin temperatur för att somna. Ett svalt – men inte kallt – sovrum underlättar.¹²

5 Koffein, nikotin och alkohol

Koffein kan störa sömnen även sex timmar senare.¹⁴ Nikotin stimulerar nervsystemet.¹⁵ Alkohol kan göra det lättare att somna, men ger ytligare och oroligare sömn senare under natten.¹⁶

7 Sängen är för sömn

Undvik att arbeta, scrolla eller grubbla i sängen. Då kopplar hjärnan ihop sängen med sömn i stället för vakenhet.¹¹

2 Dagsljus på morgonen

Gå ut eller sitt vid ett fönster en stund på förmiddagen. Ljuset stärker dygnsrytmen så att du blir sömnig i tid på kvällen.¹⁰

4 Dämpa skärmarna

Skärmljus kan försena insomningen, och spännande innehåll håller hjärnan vaken.¹³ Lägg undan mobilen en stund innan läggdags, eller välj lugnt innehåll och nattläge.

6 En lugn kvällsrutin

Samma lugna saker i samma ordning varje kväll – en dusch, en bok, lätt stretching – blir med tiden en signal till kroppen att varva ner.

Börja smått.

Välj ett eller två råd och ge dem några veckor. Sömnen förändras gradvis, och små steg som håller är värda mer än många på en gång.

Trygghet inför natten

När kroppen är inställd på fara behöver den få tydliga signaler om att den är trygg just nu. Prova det som känns rätt för dig.

En trygg sovmiljö

Placera gärna sängen så att du ser dörren, och lås om det hjälper. Välj en svag, varm nattlampa nära golvet – starkt ljus under sömnen kan försämra sömnkvaliteten.¹⁷

Trygghetsobjekt

Håll om en kudde eller ett gosedjur, lyssna på en trygg röst eller ha en särskild filt som bara är din.

Tyngdtäcke

Ett tyngre täcke kan ge en känsla av att vara omsluten. I en svensk studie sov personer med psykiatriska tillstånd bättre med kedjetäcke.¹⁸ Prova gärna innan du köper – alla tycker inte om tyngden.

Skriv av dig

Skriv ner det som snurrar en stund före läggdags, gärna i en annan del av hemmet. I en studie somnade de som skrev en att-göra-lista för nästa dag snabbare.¹⁹

Släpp spänningar

Spänn och slappna av olika muskelgrupper (progressiv muskelavslappning), andas lugnt eller gör mjuka huvudrörelser.²⁰ Guidade övningar finns på vår YouTube-kanal Vida Traumamottagning.

Prata lugnande med dig själv

Säg till dig själv att det är dags att sova och att det är okej att vila.

”Det är kväll. Jag är här, nu. Jag är trygg nog att vila.”

Mardrömmar

Traumarelaterade mardrömmar kan upprepa det som hänt eller bära samma känsla. De går att påverka. Imagery Rehearsal Therapy (IRT) är en av de mest studerade och rekommenderade metoderna.^{21,22}

Så gör du – steg för steg

- 1 **Välj en mardröm.** Gärna inte den allra svåraste först. Gör övningen på dagen, när du känner dig trygg.
- 2 **Skriv en ny version.** Ändra det du vill – slutet, platsen, en detalj. Den nya drömmen ska kännas tryggare eller neutral. Du behöver inte gå igenom mardrömmen i detalj.
- 3 **Öva varje dag.** Föreställ dig den nya versionen med alla sinnen i 5–10 minuter om dagen.
- 4 **Ha tålamod.** Det brukar ta några veckor innan mardrömmarna minskar. Om övningen blir för påfrestande – pausa och ta upp det med din behandlare.

När du vaknar av en mardröm

Tänd ljuset, sätt fötterna i golvet och säg högt var du är, vilken dag det är och hur gammal du är nu. Låt kroppen landa innan du försöker somna om – se även groundingövningen på nästa sida.

NY FORSKNING

I en studie från 2022 kombinerades IRT med ett ljud som spelades både under övningen och under drömsömnen. Den gruppen fick färre mardrömmar än de som gjorde IRT ensamt.²³ Metoden är fortfarande i forskningsstadiet.

Vaken på natten

Landa i nuet: 5-4-3-2-1

Lägg märke till, gärna högt:

5 saker du ser

4 saker du känner mot kroppen

3 ljud du hör

2 dofter du känner

1 smak i munnen

Groundingstöd vid sängen

Ha något nära till hands som påminner dig om att du är här och nu:

en lugnande doft, ett foto av någon du litar på, en sten att hålla i, ett glas vatten eller en lapp med dagens datum och några trygga ord.

Ligger du vaken länge?

Om du ligger och blir frustrerad, gå upp efter ungefär 20 minuter. Gör något lugnt i dämpat ljus och gå tillbaka när du blir sömnig. Det hjälper hjärnan att koppla ihop sängen med sömn.¹¹ Känns det otryggt att gå upp är det okej att stanna och andas eller använda grounding i sängen.

Rädd för att somna?

Det är vanligt efter trauma.⁶ Små steg kan hjälpa: sov med lampan tänd i början och dämpa den gradvis, lyssna på en trygg röst, gör en plan för vad du gör om du vaknar. Ta gärna upp rädslan med din behandlare.

Sov på dagen

All sömn är värdefull. Har natten varit svår kan vila på dagen hjälpa dig att orka. Vill du samtidigt skydda nattsömnen: håll tuppluren kort, runt 20–30 minuter, och lägg den före eftermiddagen.

Kost och sömn

Det du äter och dricker påverkar sömnen. Regelbundna, varierade måltider är grunden. Enskilda livsmedel har oftast små effekter, men kan vara en del av helheten.²⁴

Tryptofanrika livsmedel

Kroppen använder tryptofan för att bilda serotonin och melatonin.

Kalkon, kyckling, ägg, mandlar, pumpafrön, banan, ost, yoghurt.

Långsamma kolhydrater

Ger jämnare blodsocker och mättnad som räcker genom kvällen.

Havregryn, quinoa, fullkornsbröd, sötpotatis, baljväxter.

Magnesiumrika livsmedel

Magnesium behövs för nervsystemet. Stödet för effekt på sömnen är ännu begränsat.²⁵

Spenat, avokado, nötter, frön, mörk choklad (med mätta).

Det här kan störa sömnen

Koffein och nikotin

Stimulerar nervsystemet längre än man tror. Undvik kaffe, te, energidryck och cola från eftermiddagen.¹⁴

Alkohol

Kan göra det lättare att somna, men ger ytligare sömn och fler uppvaknanden under andra halvan av natten.¹⁶

Tunga måltider sent

Kan ge matsmältningsbesvär. Ät gärna middag några timmar innan läggdags.

Att gå och lägga sig hungrig

Hunger kan hålla dig vaken. Ett litet kvällsmål, som yoghurt eller en macka, kan hjälpa.

Fysisk aktivitet och sömn

Regelbunden fysisk aktivitet hjälper dig att somna snabbare och sova djupare. Både enstaka pass och träning över tid har effekt.²⁶

Rörelse hjälper genom att

01

dämpa stresshormoner och minska ångest

02

påverka kroppstemperaturen så att du blir tröttare på kvällen

03

frisätta serotonin och endorfiner, som bidrar till välmående och sömn

UPPDATERAT RÅD

Träning på kvällen fungerar för de flesta

Tidigare avråddes ofta från kvällsträning. Nyare forskning visar att den i regel inte försämrar sömnen – med undantag för hård träning som avslutas mindre än en timme före läggdags.²⁷ Lugn rörelse som promenader eller yoga på kvällen kan vara särskilt hjälpsamt.

Med trauma i kroppen

Rörelse kan hjälpa kroppen att göra av med stressenergi och känna sig stark igen. Hög puls och andfåddhet kan ibland påminna om rädsla. Börja lugnt, lägg märke till hur kroppen svarar och öka i din egen takt.

Traumaanpassad yoga och andning

Traumaanpassad yoga (TAY) hjälper dig att hitta trygghet i kroppen i din egen takt. Du bestämmer alltid själv – inga rörelser är obligatoriska.

Forskning visar att yoga kan

- minska PTSD-symtom, som tillägg till annan behandling²⁸
- förbättra sömnkvaliteten²⁹
- sänka stressnivån genom att aktivera kroppens lugn-och-ro-system
- öka kroppskännedom och ge en trygg kontakt med kroppen, även vid dissociation

ANDNING 1

Lång utandning

Andas in genom näsan medan du räknar till 4. Andas ut långsamt medan du räknar till 6 eller 8. Fortsätt några minuter.

ANDNING 2

Cyklisk andning

Andas in i två steg genom näsan, pausa kort, andas ut långsamt genom munnen. Fem minuter om dagen gav i en studie bättre humör och lugnare andning.³⁰

På nästa sida finns en sekvens att göra före sänggåendet. Fler övningar finns på vår YouTube-kanal Vida Traumamottagning.

Yoga innan läggdags



1 Landa

Massera pannan, ögonen, käken och nacken. Vila pannan mot knytnä händer, slappna av i magen och andas långsamt in genom näsan och ut genom munnen med ett "haaa".



2 Känn andetaget

Ligg ned med en hand på magen och en på bröstet. Andas in i två steg via näsan, pausa kort, andas ut via munnen. Upprepa 5 gånger.



3 Rygggradsövning

Fötterna höftbrett isär. Andas in och svanka, andas ut och tryck ryggen mot underlaget. Upprepa 3–5 gånger.



4 Brygga

Tryck armarna mot underlaget och lyft höften. Stanna så länge du orkar för att trötta ut benen. Andas långsamt.



5 Baksida lår

Lyft benen och håll om baksidan av låren, eller använd en handduk. Stanna ca 2 minuter och andas långt ut via munnen.



6 Vila benen

Lägg benen på en stol eller sängkanten och stanna en stund för att vila ryggen.



7 Gunga

Dra knäna mot bröstet och gunga sakta från sida till sida så att ryggen masseras.



8 Vridning

Ryggradsvridning: för försiktigt ena knät över mot motsatt sida. Stanna ca 1 minut på varje sida.



9 Liggande vila

I sängen: händerna eller något mjukt och lite tyngre på magen. Känn hur det lyfts när du andas in. In på 4, ut på 6–8. Stanna 5–10 minuter och släpp spänningar från ansiktet ned till fötterna.

Sekvens och bilder: Copyright © Josefin Wikström 2025

När du behöver mer hjälp

Håller sömnproblemen i sig i flera veckor och påverkar dina dagar finns effektiv behandling. Sönnen kan behandlas parallellt med traumabehandlingen.

KBT vid sömnlöshet (KBT-I)

Förstahandsbehandling vid långvarig sömnlöshet.¹¹ Fungerar även vid PTSD och andra psykiska tillstånd – och kan dessutom minska PTSD-symtomen.^{31,32}

IRT mot mardrömmar

Kan göras på egen hand (sidan 7) eller med stöd av behandlare. Kombinationen KBT-I och IRT har visat goda resultat vid PTSD.^{21,33}

Traumafokuserad behandling

Att bearbeta traumat kan minska mardrömmar och kroppens larmberedskap. Sömnbesvär som finns kvar efteråt går att behandla för sig.⁷

Läkemedel

Kan ibland vara ett stöd. Flera vanliga sömnmedel har svagt stöd just vid traumarelaterade sömnbesvär, medan andra har visat bättre effekt.³⁴ Prata med din läkare.

Mår du mycket dåligt?

Kontakta din behandlare eller oss på Vida. Ring 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. Vid akut fara – ring 112.

Checklista

Bocka i det du har provat. Det hjälper dig att se vad du testat och vad som fungerar för dig. Du behöver inte göra allt.

SÖMNVANOR · JAG HAR ...

- ☐ gått upp ungefär samma tid varje dag
- ☐ fått dagsljus på förmiddagen
- ☐ gjort sovrummet mörkt och svalt
- ☐ dämpat skärmarna en stund före läggdags
- ☐ undvikit koffein och nikotin på eftermiddagen och kvällen
- ☐ skapat en lugn kvällsrutin
- ☐ använt sängen enbart för sömn

TRYGGHET OCH NATT · JAG HAR ...

- ☐ gjort sov miljön trygg, t.ex. med nattlampa eller sängens placering
- ☐ använt ett trygghetsobjekt eller lyssnat på en trygg röst
- ☐ provat tyngdtäcke
- ☐ skrivit ner tankar före läggdags
- ☐ pratat lugnande med mig själv
- ☐ provat muskelavslappning eller en andningsövning
- ☐ förberett groundingstöd vid sängen
- ☐ övat på en ny version av en mardröm (IRT)
- ☐ gått upp en stund när jag legat vaken länge

KROPP OCH VARDAG · JAG HAR ...

- ☐ anpassat kosten och ätit ett litet kvällsmål vid behov
- ☐ rört på mig under dagen
- ☐ gjort traumaanpassad yoga före läggdags

Förändringarna som hjälper mig

FORTSÄTTER?

Källor

- 1 Germain, A. (2013). Sleep disturbances as the hallmark of PTSD: Where are we now? *American Journal of Psychiatry*, 170(4), 372–382.
- 2 Spoormaker, V. I., & Montgomery, P. (2008). Disturbed sleep in post-traumatic stress disorder: Secondary symptom or core feature? *Sleep Medicine Reviews*, 12(3), 169–184.
- 3 Världshälsoorganisationen (WHO). *ICD-11: 6B41 Complex post traumatic stress disorder*. icd.who.int
- 4 Kajeepeta, S., Gelaye, B., Jackson, C. L., & Williams, M. A. (2015). Adverse childhood experiences are associated with adult sleep disorders: A systematic review. *Sleep Medicine*, 16(3), 320–330.
- 5 Carbone, M. G., Menculini, G., de Filippis, R., D'Angelo, M., Zebi, L., & Steardo, L. Jr. (2023). Sleep disturbances in panic disorder with comorbid complex PTSD: A possible relationship and different psychopathology? *Life*, 13(8), 1636.
- 6 Werner, G. G., Danböck, S. K., Metodiev, S., & Kunze, A. E. (2020). Pre-sleep arousal and fear of sleep in trauma-related sleep disturbances: A cluster-analytic approach. *Clinical Psychology in Europe*, 2(2), e2699.
- 7 Pruiksma, K. E., Taylor, D. J., Wachen, J. S., m.fl. (2016). Residual sleep disturbances following PTSD treatment in active duty military personnel. *Psychological Trauma*, 8(6), 697–701.
- 8 Shalev, A., Liberzon, I., & Marmar, C. (2017). Post-traumatic stress disorder. *New England Journal of Medicine*, 376(25), 2459–2469.
- 9 Pace-Schott, E. F., Germain, A., & Milad, M. R. (2015). Sleep and REM sleep disturbance in the pathophysiology of PTSD: The role of extinction memory. *Biology of Mood & Anxiety Disorders*, 5, 3.
- 10 Zisapel, N. (2018). New perspectives on the role of melatonin in human sleep, circadian rhythms and their regulation. *British Journal of Pharmacology*, 175(16), 3190–3199.
- 11 Riemann, D., Espie, C. A., Altena, E., m.fl. (2023). The European Insomnia Guideline: An update on the diagnosis and treatment of insomnia 2023. *Journal of Sleep Research*, 32(6), e14035.
- 12 Okamoto-Mizuno, K., & Mizuno, K. (2012). Effects of thermal environment on sleep and circadian rhythm. *Journal of Physiological Anthropology*, 31, 14.
- 13 Chang, A.-M., Aeschbach, D., Duffy, J. F., & Czeisler, C. A. (2015). Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *PNAS*, 112(4), 1232–1237.
- 14 Drake, C., Roehrs, T., Shambroom, J., & Roth, T. (2013). Caffeine effects on sleep taken 0, 3, or 6 hours before going to bed. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 9(11), 1195–1200.
- 15 Jaehne, A., Loessl, B., Bárkai, Z., Riemann, D., & Hornyak, M. (2009). Effects of nicotine on sleep during consumption, withdrawal and replacement therapy. *Sleep Medicine Reviews*, 13(5), 363–377.
- 16 Ebrahim, I. O., Shapiro, C. M., Williams, A. J., & Fenwick, P. B. (2013). Alcohol and sleep I: Effects on normal sleep. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 37(4), 539–549.
- 17 Mason, I. C., Grimaldi, D., Reid, K. J., m.fl. (2022). Light exposure during sleep impairs cardiometabolic function. *PNAS*, 119(12), e2113290119.

-
- 18 Ekholm, B., Spulber, S., & Adler, M. (2020). A randomized controlled study of weighted chain blankets for insomnia in psychiatric disorders. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 16(9), 1567–1577.
 - 19 Scullin, M. K., Krueger, M. L., Ballard, H. K., Pruett, N., & Bliwise, D. L. (2018). The effects of bedtime writing on difficulty falling asleep: A polysomnographic study comparing to-do lists and completed activity lists. *Journal of Experimental Psychology: General*, 147(1), 139–146.
 - 20 Toussaint, L., Nguyen, Q. A., Roettger, C., m.fl. (2021). Effectiveness of progressive muscle relaxation, deep breathing, and guided imagery in promoting psychological and physiological states of relaxation. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2021, 5924040.
 - 21 Morgenthaler, T. I., Auerbach, S., Casey, K. R., m.fl. (2018). Position paper for the treatment of nightmare disorder in adults: An American Academy of Sleep Medicine position paper. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 14(6), 1041–1055.
 - 22 Krakow, B., Hollifield, M., Johnston, L., m.fl. (2001). Imagery rehearsal therapy for chronic nightmares in sexual assault survivors with posttraumatic stress disorder: A randomized controlled trial. *JAMA*, 286(5), 537–545.
 - 23 Schwartz, S., Clerget, A., & Perogamvros, L. (2022). Enhancing imagery rehearsal therapy for nightmares with targeted memory reactivation. *Current Biology*, 32(22), 4808–4816.
 - 24 St-Onge, M.-P., Mikic, A., & Pietrolungo, C. E. (2016). Effects of diet on sleep quality. *Advances in Nutrition*, 7(5), 938–949.
 - 25 Arab, A., Rafie, N., Amani, R., & Shirani, F. (2023). The role of magnesium in sleep health: A systematic review of available literature. *Biological Trace Element Research*, 201(1), 121–128.
 - 26 Kredlow, M. A., Capozzoli, M. C., Hearon, B. A., Calkins, A. W., & Otto, M. W. (2015). The effects of physical activity on sleep: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 38(3), 427–449.
 - 27 Stutz, J., Eiholzer, R., & Spengler, C. M. (2019). Effects of evening exercise on sleep in healthy participants: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 49(2), 269–287.
 - 28 van der Kolk, B. A., Stone, L., West, J., m.fl. (2014). Yoga as an adjunctive treatment for posttraumatic stress disorder: A randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychiatry*, 75(6), e559–e565.
 - 29 Wang, W.-L., Chen, K.-H., Pan, Y.-C., Yang, S.-N., & Chan, Y.-Y. (2020). The effect of yoga on sleep quality and insomnia in women with sleep problems: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 20, 195.
 - 30 Balban, M. Y., Neri, E., Kogon, M. M., m.fl. (2023). Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. *Cell Reports Medicine*, 4(1), 100895.
 - 31 Ho, F. Y.-Y., Chan, C. S., & Tang, K. N.-S. (2016). Cognitive-behavioral therapy for sleep disturbances in treating posttraumatic stress disorder symptoms: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical Psychology Review*, 43, 90–102.
 - 32 Hertenstein, E., Trinca, E., Wunderlin, M., m.fl. (2022). Cognitive behavioral therapy for insomnia in patients with mental disorders and comorbid insomnia: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 62, 101597.
 - 33 Zhao, Y.-F., Huang, C.-Y., Zhang, Z.-X., m.fl. (2025). Psychotherapeutic, pharmacological and other active interventions from the NICE guideline for post-traumatic stress disorder with sleep disorder: Systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 25. doi:10.1186/s12888-025-07157-9
 - 34 Lappas, A. S., Glarou, E., Polyzopoulou, Z. A., m.fl. (2024). Pharmacotherapy for sleep disturbances in post-traumatic stress disorder (PTSD): A network meta-analysis. *Sleep Medicine*, 119, 467–479.

Råd utan källhänvisning bygger på klinisk erfarenhet vid Vida Traumamottagning. Häftet ersätter inte individuell bedömning eller behandling. Uppdaterad oktober 2026.



Sov gott

VIDA TRAUMAMOTTAGNING

vidatraumamottagning.se

kontakt@vidatraumamottagning.se

