



Kragh, M., Dyrberg, H., Kristiansen, S. T., Speed, M., Pedersen, P., & Martiny, K. (2025). Efficacy of a Transdiagnostic Sleep and Circadian Intervention for Outpatients With Sleep Problems and Depression, Attention Deficit Disorder, or Bipolar Disorder: A Randomised Controlled Trial. *Journal of Sleep Research*, e70088. <https://doi.org/10.1111/jsr.70088>

Effekten af en transdiagnostisk søvn- og døgnrytmeintervention i psykiatrien

Mette Kragh, klinisk sygeplejespecialist cand.scient.san., ph.d.. Afdeling for Depression og Angst, Aarhus Universitetshospital, Psykiatrien. mekrag@rm.dk

Introduktion

Søvnforstyrrelser er udbredte blandt patienter med psykiatriske lidelser som depression, ADHD og bipolar lidelse.

Dette studie undersøgte effekten af en dansk tilpasning af en transdiagnostisk søvn- og døgnrytmeintervention (TransS-C), der kombinerer kognitiv adfærdsterapi for insomni (CBT-I) og kronoterapi.

Metode

88 ambulante patienter med insomni og/eller døgnrytmeforstyrrelser samt en depression-, ADHD- eller bipolar-diagnose blev randomiseret til en interventionsgruppe, der modtog seks individuelle behandlings-sessioner, eller en kontrolgruppe, der fik udleveret 10 søvnråd.

Data blev indsamlet ved hjælp af validerede spørgeskemaer, aktigrafi og søvndagbøger over seks uger med målinger ved baseline, uge 2 og uge 6.

Resultater

Efter seks uger viste interventionsgruppen sammenlignet med kontrolgruppen signifikant forbedret søvnkvalitet og mindre søvnbesvær ($p < 0,001$), bedre trivsel ($p = 0,002$), personlig recovery ($p = 0,037$), arbejds-evne ($p < 0,001$) og oplevelse af den generelle helbredstilstand ($p = 0,004$).

Der blev ikke observeret signifikante forskelle i objektive søvnparametre målt med aktigrafi og søvndagbøger.

Konklusion

Resultaterne viser, at TransS-C er en effektiv intervention, der forbedrer både søvn, trivsel og funktionsniveau hos patienter med forskellige psykiatriske diagnoser.

Implikationer for praksis

En transdiagnostisk tilgang til søvn- og døgnrytme problemer kan være en anvendelig non-farmakologisk metode til behandling af insomni og/eller døgnrytme forstyrrelser på tværs af diagnoser i psykiatrien.

