

Helena Kubicek Boye

Konsten att sova

– god sömn påverkar hela ditt liv
och dålig sömn påverkar hela ditt liv.

- Har du sovit tillräckligt i natt?
- Vad händer med oss när vi inte sovit bra?
- Och vad kan du göra för att förbättra din sömn?

Om du känner dig trött, haft svårt att somna eller somna om på kvällen eller behöver kaffe för att hålla dig vaken under dagen, så är du i gott sällskap med flera miljoner svenskar.

Var fjärde svensk är nämligen missnöjd med sin sömn och var tionde sover riktigt dåligt. Varje år skrivs det ut hundratals recept på sömnläkemedel. Vårt mest naturliga beteende har blivit en sjukdom vi idag behöver behandling för. För varje decennium har sömnen kortats ner. Sömnen har helt enkelt prioriterats bort och förlorat sitt värde.

Det är helt och hållet vårt eget fel.

”Med den här boken vill jag vända den utvecklingen och få dig att uppgradera sömnen till ditt livs viktigaste beteende!”

Den här boken riktar sig direkt till dig som behöver förbättra din sömn. Det första steget för all förändring är kunskap så det är viktigt att lära sig om sömn. Metoderna är hämtade från KBT, kognitiv beteendeterapi samt från ACT, Acceptance and Commitment Therapy. Det finns enkla tips och råd men även mer långsiktiga strategier. Författaren delar med sig av mångårig erfarenhet av att behandla människor med sömnproblem.

OM FÖRFATTAREN:

Helena Kubicek Boye, leg psykolog, KBT-terapeut, har i över tio år arbetat med sömnbehandling inom psykiatri, företagshälsovård och på vårdcentral. Hon har utvecklat appar och e-learningar inom sömnbehandling, samt ingått i en forskningsgrupp. Hon har nominerats till *Stora Psykologpriset* och prisats som *Årets Nyttänkare*. Hon har även skrivit boken *Fri från depression med kost, motion och sömn* (Forum 2008, Pocketförlaget 2016). Tidigare har hon arbetat som reporter på bland annat Expressen.

Idag är Helena en etablerad föreläsare inom ämnen som stress och sömn. Hon anlitas ofta i media.

”I *Konsten att sova* delar jag med mig av mina kunskaper och erfarenheter. Jag är övertygad om att med rätt metoder kan alla förbättra sin sömn.”



Foto: Charlotte T Strömwall



Författare: Helena Kubicek Boye

Titel: Konsten att sova

Omslag: Karin Tingstedt

Inb. Ca 250 sidor

Utkommer augusti

ISBN 978-91-88429-02-5



www.bladhbybladh.se