

Hjelp for tilbakevendende mareritt

Psykolog Torkil Berge

Noen mennesker plages av tilbakevendende mareritt. Her kan du lese om en metode som kan være til hjelp. Rådene som gis kan brukes både i behandling og som selvhjelp.

Hva er mareritt?

Drømmer er mentale opplevelser under søvnen som kan beskrives også i våken tilstand. Mareritt er skremmende og ubehagelige drømmer. De preges av frykt og angst, noen ganger også av skamfølelse og avsky, fortvilelse, sinne eller sorg. Man kan føle seg hjelpeløs og uten kontroll. Enkelte bærer med seg følelser fra drømmen i timevis etterpå.

Det er to kategorier av mareritt: enkeltstående og tilbakevendende, der hele eller deler av drømmen kommer igjen og igjen. Noen plages av mareritt fra barndommen av, for eksempel drømmer der de blir forfulgt av ukjente mennesker, monstre eller dyr. Mareritt etter traumatiske belastninger er ofte tilbakevendende, enten det er en bilulykke eller voldtekt.

For noen er det vanskelig å se hva som forårsaket drømmene. For andre har marerittene bakgrunn i vonde opplevelser, preget av angst og skamfølelse. Andre igjen har vært utsatt for alvorlige traumer, og marerittene inngår som del av en posttraumatisk stresslidelse.

Uansett bakgrunn for marerittene dine kan du ha utbytte av en psykologisk metode bygget på endring av historien i marerittet og mental innøving av den «nye drømmen».

Det er viktig å understreke at mareritt er et normalt fenomen. Et flertall av dem

som ofte er plaget av mareritt, har verken en psykisk lidelse eller en historie preget av traumer og belastninger. Samtidig kan gjentagende mareritt være svært plagsomt og hemmende. Da kan det være hjelpsom med metodene du kan lese om her.

Tilbakevendende mareritt er en søvnforstyrrelse

Mareritt som stadig kommer tilbake, kan forstås som innlært vanemønstre. Uansett om de har oppstå som en tilfeldighet eller som et resultat av påkjenninger og traumer, har de etter hvert fått sitt eget liv – det er «hakk i platen».

Det er en nær sammenheng mellom mareritt og søvnproblemer, både innsovning, urolig søvn og uønsket oppvåkning. Personer som er blitt hjulpet med sine mareritt, rapporterer om bedre søvnkvalitet og økt energi på dagtid.

Det er derfor grunn til å se på mareritt som en søvnforstyrrelse mer enn som bare et symptom på et underliggende problem. I helsevesenet kan man bli møtt med utsagn om at mareritt er forårsaket av for mye stress eller traumatiske hendelser, og at det er nødvendig å få gjort noe med de underliggende problemene for å få kontroll over marerittene.

Utgangspunktet for rådene du får i dette informasjonsskrivet er imidlertid at mareritt, i likhet med søvnproblemer generelt, over tid får sitt eget liv. Vanskene opprettholdes og forsterkes gjennom andre forhold enn de som kanskje opprinnelig forårsaket dem.

Mareritt kan føre til at en blir redd for å sove, får forstyrret søvn med hyppige oppvåkninger og får knyttet uro og ubehag til soverommet. Tiltak rettet direkte mot marerittene kan derfor bedre søvnen.

God dokumentasjon

Her kan du lese om en nyttig metode basert på kognitiv atferdsterapi. Gjennom positive forestillingsøvelser øver du inn en alternativ drømmehistorie. Metoden bygger på menneskets naturlige evne til å bruke visualisering som en måte å reparere og lindre.

Denne metoden er til hjelp for mange med tilbakevendende mareritt, noe som er vist i flere forskningsstudier. Disse studiene viser at mange av personene også får bedring på andre områder når de får økt kontroll over mareritt, som søvnproblemer, angst, depresjon og symptomer på posttraumatisk stresslidelse.

Metoden er utprøvd for mennesker som har opplevd traumer, som seksuelle overgrep, væpnet overfall og brannkatastrofer. Noen av deltakerne har hatt mareritt i flere år før de kom i denne type behandling. Likevel oppnår mange av dem en sterk reduksjon i antall mareritt.

Metoden er vist også å være til hjelp for dem som har tilbakevendende mareritt uten at de tidligere har opplevd traumer eller andre belastninger.

Få en oversikt over problemet med mareritt

Du kan innlede treningen med å få en oversikt over problemet, med informasjon om:

- når marerittene dine begynte
- mulige utløsende hendelser for dem
- hyppigheten av marerittene

Det er noen sider ved mareritt som kan være relevant i behandlingen, som:

- betydningen du tillegger marerittene og hvor mye angst og uro de vekker
- hvor mye du grubler over hva som kan være årsaker til mareritt
- hvor mye du bekymrer deg for å få mareritt

Det kan være nyttig å få hjelp til å redusere omfanget av grubling og bekymring knyttet til marerittene. Det kan være et tema i samtaler med terapeuten din.

Endre mareritt gjennom positive forestillingsøvelser

Mareritt er en søvnforstyrrelse som over tid er blitt en innarbeidet mental vane. Det positive i dette er at som lært atferd kan mareritt erstattes av andre vaner, det vil si andre

og mer positive versjoner av drømmen som du øver på, på dagtid. Du lærer å endre historien ved å visualisere nye elementer inn i marerittet.

Det sentrale i metoden er at du lager en ny historie ut fra marerittet, og øver på denne «nye drømmen» gjennom daglige forestillingsøvelser. Instruksen er åpen: *Gjør de endringer du finner ønskelig*. Du skal selv forfatte den nye historien, og alt er tillatt. Du kan også lage en ny historie sammen med en terapeut.

Dersom du opplever at du blir for opprørt når du tenker på et mareritt, og at det blir for vanskelig, kan du bare la være å gå inn i det. Du kan velge å arbeide med et annet mareritt, eller utsette treningen til du føler deg i stand til å bearbeide denne vanskelige drømmen.

Husker du ikke hele marerittet, er det i orden. Poenget er å lage en ny drømmehistorie, og det kan du gjøre selv om du ikke husker alt som skjedde i den gamle. Grip fatt i det du husker og lag den nye historien ut fra det.

Du skal altså lage en ny historie ut av marerittet. Du kan forestille deg den mentalt og fortelle den flere ganger til deg selv slik at den øves inn. Du kan gjerne skrive den ned, slik at den blir lettere å huske. Husk at poenget ikke er å skape sammenheng i den gamle historien (marerittet), men å lage en ny historie ut av den gamle.

Du velger selv hvilke mareritt du starter med. Du kan velge marerittet som er mest plagsomt for deg. Alternativt kan du starte med en drøm som ikke er fullt så ubehagelig å tenke på, og som du tenker er godt egnet for trening i starten.

Du er fullstendig fri til å gjøre alle endringer du vil. Du kan endre på noen få elementer, bare endre slutten eller forandre på nesten alt i drømmen. Du kan fjerne personer eller ting du ikke vil ha i drømmen, bringe inn medhjelpere eller gi deg selv nye krefter eller hjelpemidler. Det er utrolig mange måter du kan endre historien på; velg de endringene du foretrekker nå. Hvis du senere ikke er fornøyd med den nye historien, kan du gjøre flere endringer, akkurat som du selv vil.

Et eksempel er at du drømmer at du blir angrepet av en mann med kniv. Forestill deg at du lykkes i å flykte, får hjelp av politiet og at mannen blir pågrepet. Uskadd kommer du trygt hjem. Forestill deg dette så levende som mulig, som om det skjer her og nå. Du kan også se deg selv få vinger og fly vekk, fri og uskadd. Eller at det ikke var en kniv, men en vakker bukett med blomster, bare for deg.

Lag historien som om det skjer her og nå («Jeg går nedover gaten...») Ta med mange sansemessige detaljer – hva du ser, hører, kjenner og lukter – slik at historien blir livaktig. Ha gjerne en aktiv rolle i den nye historien, for eksempel ved at du selv tar kontroll over det som skjer.

Viktig med daglige øvelser

Når du har laget en ny drømmehistorie basert på et mareritt, kan du trene på den nye fortellingen daglig, slik at den blir godt innarbeidet. Forestill deg historien mentalt og fortell den flere ganger til deg selv slik at den øves inn. Husk at du skal øve på den nye drømmen, ikke på marerittet.

Sett av tid til treningen. Hvis du har mye å gjøre, og bare kan sette av noen minutter hver dag, så gjør i hvert fall det. Selv et par minutters daglig trening kan være til hjelp.

Du anbefales å øve hver kveld før sengetid. Bruk om lag ti minutter på dette. Men øv gjerne på historien flere ganger i løpet av dagen. Ta med mange detaljer hver gang, slik at historien blir levende for deg.

Ved å se for deg den nye drømmen gjentatte ganger, lager du et tydelig minnespor i hjernen. Du lager en sporveksling, der den mentale aktiviteten under søvn ledes over i den nye drømmen. Hjernen er som et kjempeomfattende jernbanenettverk, der det faktisk er mulig å lage slike sporvekslinger under søvnen ved å øve mentalt på dagtid.

Det er lurt ikke å arbeide med mer enn en til to drømmer per uke. Hvis du plages av svært

forskjellige mareritt, så er ikke det noe problem. Ved å jobbe med enkelte av dem, kan du få mer kontroll over de andre fordi det ofte er likhetstrekk i marerittene.

Referanser

Berge, T. (2007). Behandling av mareritt. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 44(4), 441–447.

Krakov, B. & Zadra, A. (2006). Clinical management of chronic nightmares: Imagery rehearsal therapy. *Behavioral Sleep Medicine*, 4(1), 45–70.

Morgenthaler, T.I., Auerbach, S., Casey, K.R. et al. (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.

Pruiksma, K.E., Miller, K.E., Davis, J.L. et al. (2025) An expert consensus statement for implementing cognitive behavioral therapy for nightmares in adults. *Behavioral Sleep Medicine*, 23, 153-171.

Yücel, D.E., van Emmerik, A.A.P., Souama, C. & Lancee, J. (2020). Comparative efficacy of imagery rehearsal therapy and prazosin in the treatment of trauma-related nightmares in adults: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Sleep Medicine Reviews*, 50, [101248]. doi: 10.1016/j.smr.2019.101248.