

Learning to Sleep's VD behandlar komiker med sömnproblem i SVT

Learning 2 Sleep L2S AB (L2S), den digitala vårdgivaren med bevisat effektivt KBT-program för behandling av insomni, kan idag berätta att dess VD, leg. psykologen Lina Johansson, medverkar i en ny programsatsning på SVT, *Sov Gott*.

I SVT-programmet *Sov Gott* har profilen David Batra tillsammans med sömnforskaren Christian Benedict samlat fyra kändisar med sömnproblem av varierande karaktär. Genom olika tillvägagångssätt ska de bli hjälpta till en bättre sömn.

Komikern Anna Mannheimer är en av de medverkande kändisarna som lider av sömnproblem. I programmet får hon bland annat som åtgärd att träffa L2S's psykolog och VD Lina Johansson. Genom L2S's KBT-behandling med sömnrestriktion ska Lina hjälpa Anna att komma tillrätta med sina sömnproblem.

Innan mötet med Lina har Anna fått testa hypnos, utan framgång. Komikerns sömnproblem visar sig kräva hårdare tag i form av sömnrestriktion. Under fem veckor går Anna igenom L2S's KBT-behandling med vägledning och stöd av Lina.

"Jag var lite nervös för jag hade aldrig provat KBT innan. Jag var också ganska kritisk inför mötet med Lina och tänkte: "Det här kommer aldrig fungera." Likt många andra har jag tagit del av olika sömnhygieniska tips och råd tidigare. Inför träffen med Lina var jag inställd på att mötas av ungefär samma tips. När jag istället möttes av något som framstod som svårt och tufft och där grejen helt plötsligt var att jag inte fick sova blev jag taggad. Jag märkte ganska snabbt att behandlingen skulle bli tuff, men ungefär lika snabbt märkte jag också effekt av behandlingen!" säger Anna Mannheimer.

"Sömnproblem är otroligt vanligt idag. Folkhälsomyndigheten uppskattar att ca 42% av Sveriges befolkning upplever någon form av problem med sömnen. Jag är väldigt glad att SVT väljer att uppmärksamma sömn och vikten av en god sömnhälsa på det här sättet och att man även väljer att lyfta fram KBT som behandlingsform vid sömnproblem. För det är just KBT som Socialstyrelsen rekommenderar i första hand vid behandling av sömnsvårigheter." säger Lina Johansson, VD på Learning 2 Sleep.

Hur gick det för Anna efter programmet och hur sover hon idag? Avsnittet finns att se redan nu på SVT-play ([här](#)) och det sänds även på SVT1 på torsdag den 4 maj 20.00. Några dagar efter att avsnittet har sänts på SVT1 släpper L2S ett avsnitt av Sömnpodden som gästas av Anna Mannheimer. I Sömnpodden möts komikern i samtal med Lina där de diskuterar utfallet av sömnrestriktionerna och hur Annas sömn är idag. [Lyssna på Sömnpodden här!](#)

För mer information vänligen kontakta:

Lina Johansson, VD
Mobil: 0709-242193
E-post: lina@learningtosleep.se

Om Learning to Sleep:

Learning to Sleep är en digital vårdgivare specialiserad på behandling av kroniska sömnbesvär. Behandlingen är en kombination av ett strukturerat behandlingsprogram i en mobil applikation och veckovisa digitala möten med en psykolog. Företagets behandling bygger på den senaste forskningen inom området och är mycket framgångsrik - över 90 procent av de patienter som behandlats får förbättrad sömn. Sverige är bolagets huvudmarknad och behandlingen erbjuds som en del av det skattefinansierade vårdvalet.

För mer information se www.learningtosleep.se

Bolagets Certified Adviser är Eminova Fondkommission AB | 08-684 211 10 | adviser@eminova.se

Bifogade filer

[Learning to Sleep's VD behandlar komiker med sömnproblem i SVT](#)