

Cogn gedragstherapie bij langdurige slapeloosheid

Inleiding

Er is sprake van langdurige slapeloosheid (chronische insomnie) als de slapeloosheid een maand of langer speelt. Het treedt dan minimaal drie keer per week op en geeft klachten overdag. Dan gaat het over het niet in slaap vallen, het niet kunnen doorslapen en/of het veel te vroeg wakker worden. Dit komt bij elf tot zestien procent van de mensen voor.

Oorzaak

Soms is het slaapprobleem het gevolg van een lichamelijke aandoening, een bijwerking van medicatie of het gevolg van een psychisch probleem. Zoals een depressie, burn-out of angststoornis. Als hier sprake van is, dan is het verstandig om eerst het lichamelijke of psychische probleem te behandelen.

Geen oorzaak

Soms is er geen duidelijke oorzaak voor de langdurige slapeloosheid. Er speelt dan een combinatie van – elkaar versterkende – factoren. Het slecht slapen blijft in stand door:

- negatieve gedachten over de slaap;
- moeite hebben met ontspannen;
- het compenseren van slechte nachten door bijvoorbeeld lang op bed te blijven liggen.

Wat de oorzaak ook is van uw slapeloosheid, het kan gebeuren dat u in een vicieuze cirkel terechtkomt. Het doel van de kortdurende cognitieve gedragstherapie is het doorbreken van deze cirkel.

Behandeling

De afdeling Psychiatrie heeft een groepsbehandeling voor langdurige slapeloosheid. Uit onderzoek blijkt dat cognitieve gedragstherapie bij langdurige slapeloosheid goede resultaten geeft. Uw slaap, stemming en kwaliteit van leven kunnen verbeteren. Cognitieve gedragstherapie is erop gericht om precies de factoren die bijdragen aan uw slapeloosheid in kaart te brengen. Het kan gaan om factoren die te maken hebben met u als individu, met uw lichamelijke gesteldheid, met uw denkwijze of met uw gedrag.

U leert te ontrafelen welke factoren uw slaap op welke manier belemmeren en welke factoren u zelf kunt beïnvloeden in de toekomst. De behandeling verloopt in de volgende fasen:

- psycho-educatie met algemene informatie over slaap;
- inzicht in eigen slaap verwerven door zelfregistratie;
- verandering van slaapgedrag; leren ontspannen;
- het doorbreken van slaapbelemmerende gedachten.

U hoeft niet te stoppen met slaapmedicatie om te mogen starten met de cognitieve gedragstherapie. Over de eventuele afbouw van deze medicijnen hoort u als het van toepassing is. Twee therapeuten die verbonden zijn aan de afdeling Psychiatrie geven de behandeling.

Voor wie?

De groepsbehandeling is bedoeld voor volwassenen (vanaf 18 jaar) die last hebben van langdurige slapeloosheid en die bereid zijn te werken aan het verbeteren van hun slaap. Een goede beheersing van de Nederlandse taal is daarbij vereist. De behandeling is niet geschikt voor mensen bij wie andere psychiatrische of medische zorg de voorkeur heeft.

Praktische informatie

De therapie bestaat uit zeven bijeenkomsten van anderhalf tot twee uur. De bijeenkomsten worden een keer per week gehouden en zo mogelijk opeenvolgend. Daarna volgen er twee follow-up bijeenkomsten na een maand en na drie maanden. De groep bestaat uit acht tot negen deelnemers. Voor u in behandeling gaat, heeft u een individueel gesprek met een psychiater en een informatiebijeenkomst over de behandeling.

Vragen?

Wij helpen u graag. U kunt bellen naar telefoonnummer 076 - 595 10 16.

Meer lezen over psychiatrie bij Amphia?

[Ga naar afdeling Psychiatrie](https://www.amphia.nl/afdelingen/psychiatrie) (<https://www.amphia.nl/afdelingen/psychiatrie>)