Cognitieve gedragstherapie voor insomnie (CGT-I)

Veel mensen hebben moeite met slapen. Ze vallen moeilijk in slaap, liggen lang wakker of worden vaak ’s nachts wakker. Slecht slapen is vervelend in de nacht en zorgt overdag voor vermoeidheid en concentratieproblemen.
Als slapen niet meer vanzelf gaat, kan een negatieve spiraal ontstaan. Soms is het dan nodig om hulp te krijgen van een psycholoog. Samen onderzoekt u wat nodig is om beter te slapen en overdag beter te functioneren.

Behandeling
Slapeloosheid is goed te behandelen.
De meest effectieve behandeling voor langdurige slapeloosheid is Cognitieve Gedragstherapie voor Insomnie (CGT-I)**.** CGT-I gaat ervan uit dat slapeloosheid meerdere oorzaken heeft, maar dat bepaalde gedachten en gewoonten het probleem in stand houden. Tijdens de therapie leert u deze gedachten en gewoonten herkennen en veranderen. Bij 70 tot 80 procent van de mensen heeft CGT-I een duidelijk positief effect (Morin & Benca, 2012).

De doelen van de behandeling
- U leert hoe slaap werkt en wat gezonde slaapgewoonten zijn.
- U krijgt informatie over en inzicht in uw eigen slaappatroon.
- U leert ontspanningstechnieken om beter te kunnen slapen.

Voor wie?
Deze behandeling is bedoeld voor mensen die:
- moeite hebben met slapen
- hun slaappatroon beter willen begrijpen
- hun slaapkwaliteit willen verbeteren
- door slapeloosheid minder goed functioneren overdag
- zich zorgen maken over slaaptekort
- moeite hebben met ontspannen
- verkeerde slaapgewoonten hebben
- veel piekeren over hun slaap
- al langer dan drie maanden slaapproblemen hebben

Duur van de behandeling

De behandeling bestaat uit 6 groepsbijeenkomsten van 1,5 tot 2 uur.
De start hangt af van het aantal aanmeldingen.
Er doen maximaal 8 mensen mee per groep.

Inhoud van de bijeenkomsten:
Bijeenkomst 1: Informatie en slaaphygiëne
Bijeenkomst 2: Slaapgedrag en rustmomenten
Bijeenkomst 3: Ontspanning en cognitieve therapie
Bijeenkomst 4: Werken aan automatische gedachten
Bijeenkomst 5: Vervolg cognitieve therapie
Bijeenkomst 6: Evaluatie
Daarna volgt een terugkombijeenkomst

Begeleiding

De behandeling wordt gegeven door een (GZ-)psycholoog van het Zaans Medisch Centrum, afdeling Somatiek & Psyche.
T: 075 650 2440