

Veel mensen hebben last van slaapproblemen. Ze kunnen niet goed in slaap vallen, liggen uren te draaien en als ze eenmaal slapen zijn ze zo weer wakker. Niet goed slapen is heel frustrerend in de nacht en zorgt voor problemen in overdag. Als slapen niet meer makkelijk gaat, kan het steeds erger worden. Soms is professionele hulp nodig om hier uit te komen.

Intake

Samen met de (slaap)psycholoog zullen jullie de slaapklachten bespreken en bepalen. Tijdens de intake bespreken jullie ook andere onderwerpen, zoals psychologische klachten, sociale netwerk, ontspanning en het dagritme. Uiteindelijk kijken jullie samen of een psychologische behandeling voor de slaapproblemen passend kan zijn. Als u ook andere psychologische klachten heeft, krijgt u advies over passende behandelingen.

Behandelopties

- De behandeling die het beste werkt bij langdurige slapeloosheid is cognitieve gedragstherapie voor insomnie (CGT-I). Deze behandeling raden we aan als uw slapeloosheid meerdere oorzaken heeft, maar dat bepaalde gedachten en gewoonten ervoor zorgen dat het probleem blijft bestaan. Met de CGT-I behandelingen proberen we deze gedachten en gewoonten te veranderen. Bij ongeveer 70 tot 80% van de mensen heeft deze behandeling een duidelijk positief effect. Deze behandeling krijgt u in een groep.
- Bij NREM-parasomnie, zoals ongewenste bewegingen of praten tijdens de diepe slaap, gebruiken we de basis van CGT-I. Daarnaast besteden we aandacht voor het omgaan met stress en het voorkomen van dingen die de onrust kunnen uitlokken. Als dat nodig is, oefenen we ook met zelfhypnose-oefeningen.
- Bij nachtmerries die u steeds blijft krijgen gebruiken we de behandeling “imaginatie- en rescriptingtherapie”. Tijdens deze behandeling leert u om de inhoud van de nachtmerrie te veranderen. Dit helpt om de nachtmerries te verminderen. Ook bij deze behandeling gebruiken we onderdelen van CGT-I.

Door wie?

De (groeps)behandeling krijgt u van een (GZ-) psycholoog van het Zaans Medisch Centrum, afdeling Medische Psychologie.

T: 075 650 24 40

E: secr.pmp@zmc.nl