NREM parasomnie

Parasomnieën zijn slaapstoornissen. Ze bestaan uit abnormale, ongewenste of vervelende lichamelijke, gedragsmatige of psychische gebeurtenissen tijdens de slaap. NREM-parasomnieën komen meestal voor in het eerste derde deel van de nacht. Dit worden ook wel onschuldige overgevoeligheidsreacties genoemd bij de overgang van slaapstadia. De overgang tussen slaapstadia verloopt minder geleidelijk dan bij de meeste mensen. Daardoor kunnen bepaalde gedragingen ontstaan.

Zelfhypnose

Zelfhypnose is een vorm van diepe ontspanning waarbij je je aandacht richt op jezelf. Het lichaam ontspant hierdoor meer. Dit helpt om rustigere gedachten te krijgen en rustiger in slaap te vallen.
Bij zelfhypnose houd je altijd zelf de controle over wat er in je lichaam gebeurt. Jij bepaalt wat er gebeurt en je kunt op elk moment stoppen. Je verliest dus geen controle.

Behandeling

De behandeling bestaat uit zes individuele sessies van ongeveer 45 minuten en een terugkombijeenkomst na zes weken. De sessies zijn één keer per twee weken.
Tussendoor oefen je elke dag zelf met de hypnose-oefeningen.

- Sessie 1: uitleg behandelplan, adviezen over slaapgewoonten en veiligheidsmaatregelen.
- Sessies 2 t/m 6: oefenen met een nieuwe zelfhypnose-oefening.
- Sessie 4: tussentijdse evaluatie.
- Sessie 7: evaluatie en afronding.

Effectiviteit

Het is belangrijk dat je elke dag thuis oefent met de zelfhypnose. Doe je dit minder dan vier keer per week, dan is er geen effect te verwachten.
Het resultaat van de behandeling:

- Bij 1/3 van de patiënten is het effect goed.
- Bij 1/3 is er wel effect, maar blijven klachten bestaan.
- Bij 1/3 is er geen effect.

Door wie

De behandeling wordt uitgevoerd door een (slaap)psycholoog van het Zaans Medisch Centrum, afdeling Medische Pyschologie, poli Slaap-Waak.
Telefoonnummer: 075 650 2440