

Cogn gedragstherapie bij langdurige slapeloosheid

Slaapstoornissen

De afdeling Psychiatrie van Amphia heeft een groepsbehandeling voor langdurige slapeloosheid. Hiermee wordt de slapeloosheid bedoeld die al langer dan drie maanden duurt. Het kan gaan om factoren die te maken hebben met u als individu, met uw lichamelijke gesteldheid, met uw denkwijze of met uw gedrag.

Cognitieve gedragstherapie bij langdurige slapeloosheid.

De behandeling bestaat uit kortdurende cognitieve gedragstherapie. Uit onderzoek blijkt namelijk dat deze therapie bij langdurige slapeloosheid goede resultaten geeft. Uw slaap, stemming en kwaliteit van leven kunnen verbeteren. Cognitieve gedragstherapie is erop gericht om de factoren die bijdragen aan uw slapeloosheid gedetailleerd in kaart te brengen en aan te pakken. De belangrijkste pijlers van deze behandeling zijn:

- psycho-educatie met algemene informatie over slaap
- inzicht in eigen slaap en slaapgedrag verwerven door zelfregistratie
- doorbreken van (verkeerd) aangeleerde slaapgewoonten
- leren verminderen van lichamelijke spanning door ontspanning
- het doorbreken van slaapbelemmerende gedachten

De behandeling bestaat uit 8 bijeenkomsten van 1,5 tot 2 uur en een follow up bijeenkomst na drie maanden.

Meer lezen over psychiatrie bij Amphia?

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