

Groepsbehandeling langdurige slapeloosheid



psychiatrie
rivierenland

INLEIDING

Wanneer u langdurig last heeft van slapeloosheid, zorgt dat voor klachten overdag. Denk aan vermoeidheid, vergeetachtigheid, geheugenproblemen, beperkingen in de omgang met anderen of functioneren op uw werk, somberheid of slaperigheid.

Waarschijnlijk piekert u over slecht slapen en de gevolgen hiervan. Dat kan dan weer leiden tot lichamelijke en emotionele overactiviteit (gespannen spieren, onrustig gevoel). Zo ontstaat een vicieuze cirkel.



DE BEHANDELING

De langdurige slapeloosheid wordt behandeld met cognitieve gedragstherapie voor insomnie (slapeloosheid): CGT-i. Het doel is het doorbreken van de cirkel.

De belangrijkste onderdelen van de behandeling zijn:

- informatie over slaap;
- zelfregistratie van slaap- en waakgedrag;
- doorbreken van verkeerd aangeleerde slaapgewoonten;

- aanpakken van niet-helpende gedachten;
- leren verminderen van lichamelijke spanning.

Zo leert u beter om te gaan met uw slaapproblemen, doordat u weet wat u het beste kunt doen of laten.

Het goed uitvoeren van thuisopdrachten is een voorwaarde voor succes. Uw inzet is dan ook heel belangrijk.

Het is een behandeling die soms een lange adem van mensen vraagt, omdat opdrachten niet altijd meteen effect hebben en in het begin soms zwaar zijn. Het is dan ook goed om te weten dat deze behandeling voor de meeste mensen met slapeloosheid effectief is.

De CGT-i werkt overigens niet alleen positief op uw slaap, maar ook op uw stemming.

PRAKTISCHE INFORMATIE

De behandeling bestaat uit een individuele intake en 7 groepssessies. De data daarvoor krijgt u voor aanvang van de groep. Groepen bestaan uit 4-8 personen.

De behandeling vindt plaats op onze hoofdlocatie aan de Siependaallaan 1 in Tiel (in het Santé Partners gebouw).



MATERIAAL EN KOSTEN

De behandeling wordt vergoed door uw zorgverzekeraar. U dient vóór aanvang zelf het werkboek “Verbeter je slaap” (ISBN 978-90-368-2947-2) aan te schaffen.

AANMELDEN

Indien u al in behandeling bent bij Psychiatrie Rivierenland, kunt u uw interesse kenbaar maken aan uw behandelaar. Hij of zij zal met u bespreken of de CGT-i een passende behandeling voor u kan zijn.

Bent u geen patiënt bij Psychiatrie Rivierenland, dan is het van belang dat u wordt verwezen door bijvoorbeeld uw huisarts of uw huidige GGZ-behandelaar. Tijdens de intake zal worden bekeken of u in aanmerking komt voor de CGT-i.