

BETER SLAPEN ZONDER MEDICIJNEN: GEDRAGSTHERAPIE HELPT

Als je goed slaapt is het makkelijker om stress het hoofd te bieden. Goede slaap is nodig om overdag optimaal te kunnen functioneren. Je aandacht bij je werk houden, auto rijden zonder brokken te maken of 's avonds gezellig met je vrienden uit eten. Voor mensen die lijden aan slapeloosheid is dat niet vanzelfsprekend. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat Cognitieve Gedragstherapie voor slaap de beste oplossing is voor chronische slapeloosheid. Cognitieve Gedragstherapie heeft niet de nadelen van slaapmiddelen en de effecten zijn langdurig.



Slapeloosheid: problemen met in- en doorslapen

Ca. 10% van alle Nederlanders lijden aan chronische slapeloosheid of insomnie: langdurige problemen met in- of doorslapen en vermoeidheid overdag zonder aanwijsbare oorzaak. Veel mensen lopen jarenlang met hun slaapprobleem rond. Vaak wordt dan naar slaapmiddelen gegrepen. Slaapmiddelen bevorderen de slaap wel, maar lossen de slapeloosheid op de lange termijn niet op. De werking neemt na korte tijd al af en je raakt er snel aan verslaafd, met alle nare gevolgen van dien. Slaapmiddelen worden sinds begin dit jaar dan ook niet meer vergoed in de basisverzekering.

De meest effectieve oplossing: een gedragstherapie

Is er dan geen oplossing voor slapeloosheid? Uit wetenschappelijke studies blijkt dat Cognitieve Gedragstherapie het beste helpt tegen chronische slapeloosheid. Een wetenschappelijk panel van het gezaghebbende Amerikaanse National Institute of Health oordeelde dat Cognitieve Gedragstherapie, in tegenstelling tot slaapmiddelen, blijft helpen, ook nadat de therapie zelf al is afgerond. Tijdens een dergelijke slaaptherapie werk je aan de verbetering van je slaapprobleem met gerichte en praktische

opdrachten. Naast informatie over slaap komen contraproductief gedrag, slaapbelemmerende gedachten en vele technieken en tips aan bod die het slapen kunnen verbeteren. Je krijgt weer vertrouwen in je slaap – een essentiële stap om slapeloosheid op de lange duur op te lossen. Binnen slechts 8 weken kunnen zelfs mensen die al 10 jaar last van slapeloosheid hebben hun slaap aanzienlijk verbeteren.

Cognitieve Gedragstherapie voor slaap via internet – thuis in je eigen tijd

Werken aan je slaapprobleem gaat het beste als je daarbij begeleid wordt door een persoonlijke therapeut. Dat kan ook heel goed via internet gebeuren, zoals bij de internet slaaptherapie van Somnio. De adviezen zijn op maat gesneden en het effect van een therapie via internet is vergelijkbaar met een 'standaard' therapie. Het voordeel is dat je geen afspraken hoeft te maken, maar de therapie gewoon thuis en in je eigen tijd kunt volgen. Bovendien zijn er geen wachtlijsten. De aangeboden behandeling wordt voortdurend door Somnio geëvalueerd op kwaliteit. Gebleken is dat de slaap na de therapie gemiddeld met 69% is verbeterd.

WWW.SOMNIO.EU

Somnio