

Stoomcursus cognitieve gedragstherapie tegen slapeloosheid

Slecht slapen is vaak irritant. Je gaat dan vaak negatief denken: 'Het lukt toch niet om te slapen', of 'Ik móet nú slapen!' Dit helpt al helemaal niet. Cognitieve gedragstherapie (CGT) leert je te denken aan zaken die wél helpen.

De stoomcursus begint met een korte presentatie. Aan het eind van de bijeenkomst krijg je een folder mee waarin je alles nog eens na kunt lezen.

Tijdens de stoomcursus:

- krijg je informatie over een normaal slaappatroon
- zie je wat middelengebruik met je slaap doet
- leer je over de invloed van stoppen met middelen op je slaap
- leer je via een quiz welke gedachten prettig, gewenst, effectief en positief zijn voor je slaap
- ontvang je tips die je slaap kunnen verbeteren

De cursus wordt gegeven door een verpleegkundige. De deelnemers en de verpleegkundige delen ervaringen over hun slaap.

Deze behandeling kun je volgen in de kliniek van Brijder Alkmaar, op de afdelingen crisis en detox.

Ervaringsverhaal

Gerard sliep maar kort toen hij nog dronk. Nu hij niet meer drinkt droomt hij veel. Daardoor is hij ook vaak wakker. Toch voelt hij zich overdag wel beter worden. Na de stoomcursus vertelt hij:

“Ik wist niet dat iedereen wakker is 's nachts. Dat het zelfs zo hoort als je goed slaapt! Ik dacht vaak als ik wakker werd: Nu duurt het nog uren voor ik uit bed mag, dat lukt me nooit. Nu hoef ik me er niet zo druk meer om te maken. Ik weet nu ook dat ik beter slaap als ik nuchter ben. Ik dacht eerst dat alcohol mijn slaap verbeterde. Dat ik het nodig had om te slapen. Maar dat is dus helemaal niet zo!”