

Parasomnieën zijn slaapstoornissen die gekenmerkt worden door abnormale, ongewenste en/of onplezierige lichamelijke, gedragsmatige of psychische gebeurtenissen tijdens de slaap. NREM-parasomnieën vinden meestal plaats in het eerste derde deel van de nacht. NREM-parasomnieën worden ook wel onschuldige, overgevoeligheidsreacties bij de overgang van slaapstadia genoemd. De overgang van slaapstadia verloopt dan minder geleidelijk dan bij de gemiddelde persoon, waardoor er gedragingen kunnen ontstaan.

Zelfhypnose

Zelfhypnose is een diepere vorm van ontspanning waarbij je je aandacht leert te richten op jezelf. Het lichaam reageert op de zelfhypnose door meer ontspannen te raken, wat kan bijdragen aan het krijgen van rustigere gedachten en daarmee rustiger in slaap vallen. Bij zelfhypnose heb je altijd zelf de controle over wat er in je lichaam gebeurt. Het is iets wat je zelf doet en je kunt het dan ook zelf te allen tijden stoppen. Er is dus geen sprake van verlies van controle.

Behandeling

De behandeling bestaat uit zes individuele behandelsessies van circa 45 minuten en een terugkombijeenkomst na zes weken. Sessies vinden een keer per twee weken plaats en in de tussentijd oefen je dagelijks met de zelfhypnose oefeningen.

- Sessie 1: uitleg van het behandelplan, slaaphygiënische adviezen en veiligheidsmaatregelen
- Sessie 2 t/m 6: tijdens de sessie oefenen met een nieuwe zelfhypnose oefening.
- Sessie 4: tussentijdse evaluatie.
- Sessie 7: evaluatie en afronding.

Effectiviteit

Belangrijk is dat de zelfhypnose oefeningen dagelijks thuis gedaan worden. Bij circa vier keer per week of minder wordt er namelijk geen effect meer verwacht. De behandeling in het geheel heeft bij circa 1/3 van de patiënten een goed effect, 1/3 heeft effect maar klachten blijven bestaan, en 1/3 heeft geen effect.

Door wie

De individuele behandeling wordt uitgevoerd door een (slaap)psycholoog van het Zaans Medisch Centrum afdeling Medische Psychologie, poli Slaap-Waak.

Telefoonnummer: 075-650 2440