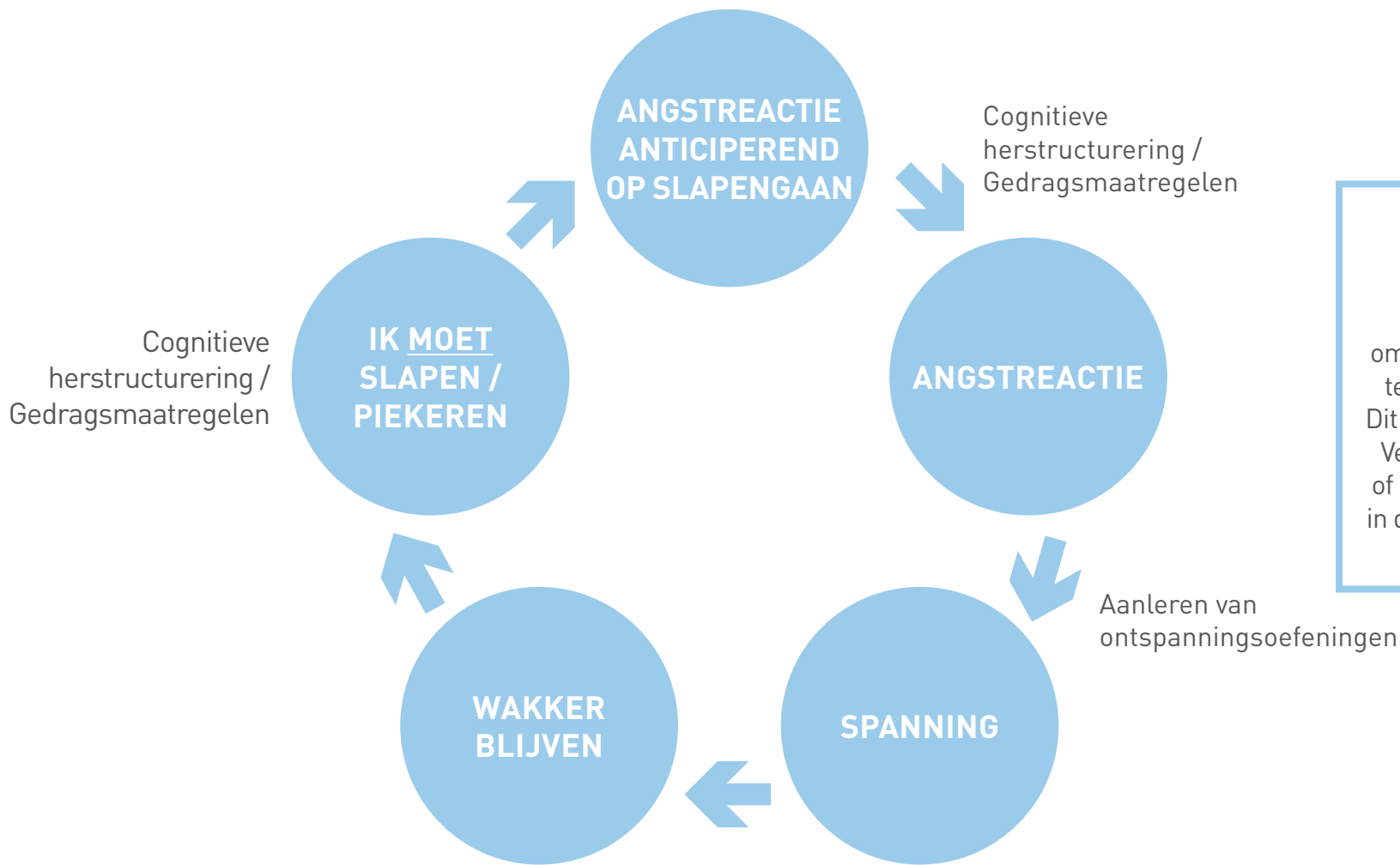


INSOMNIA CIRKEL EN MOGELIJKE INTERVENTIES



Na 3 weken treedt er reeds een conditionering op. Het bed en zijn associaties zijn reeds voldoende om het geconditioneerde signaal te geven om wakker te blijven. Dit moet dus doorbroken worden. Vergeet ook niet om het aspect of de factor die de vicieuze cirkel in de eerste plaats tot stand heeft gebracht aan te pakken.