

STIMULUSCONTROLE-TECHNIEK bij slaapproblemen

WAT?

Een bed heeft voor veel mensen een neutrale of zelfs positieve betekenis; het wordt geassocieerd met gezelligheid, intimiteit, rust, slapen, ...

Soms kan een bed als gevolg van een acute slapeloosheid een negatieve betekenis krijgen: het wordt geassocieerd met wakker liggen, piekeren, irritatie, frustratie, ...

Een dergelijke associatie kan er voor zorgen dat de gedachte aan of het zien van het bed voldoende is om weer onrustig en gespannen te worden. Dit noemt men conditionering.

De stimuluscontroletechniek zorgt ervoor dat het bed opnieuw geassocieerd wordt met ontspanning, een relaxed gevoel en uiteindelijk dus met slapen.

HOE?

- Ga pas naar bed als u zich slaperig voelt (te onderscheiden van 'moe')
- Als u niet slaapt na 20 minuten: → sta op en doe iets ontspannend/rustigs
- Als u weer slaperig wordt: → ga terug naar bed
- Als u niet slaapt na 20 minuten: → sta opnieuw op en herhaal de procedure

VALKUILEN!

Deze techniek is goed onderzocht en blijkt zeer effectief! Echter ...

Het resultaat is echter pas te verwachten na 2 tot 3 weken! Volhouden is dus de boodschap.

Deze techniek is enkel zinvol als duidelijk is dat negatieve conditionering inderdaad het slaapprobleem bestendigt. Deze techniek dient steeds toegepast te worden in combinatie met het gebruik van een slaapdagboek.