

Stimuluscontroletechniek bij slaapproblemen: een woordje uitleg

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 ook 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 ons terug wakker en zelfs gespannen te maken. 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?

- Als u niet slaapt na 20 minuten: sta op en doe iets ontspannend/saai
- Als u de moeheid terug voelt: ga terug naar bed
- Als u niet slaapt na 20 minuten: sta op en herhaal de procedure

Valkuilen!

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

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

Deze techniek dient steeds toegepast te worden in combinatie met slaaphygiëne.