

## II./4. fejezet: Az inszomnia pszichoterápiája

Purebl György  
Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet



### A tananyag elsajátításának célja:

Az inszomnia hatékony kezeléséhez szükséges nem gyógyszeres módszerek megismerése.

### Bevezetés

Ebben a fejezetben megismerheti azokat az egyszerűbb nem gyógyszeres kezelési módszereket, melyekkel az inszomnia (alvási elégtelenség) az általános orvosi gyakorlatban is gyorsan és hatékonyan kezelhető.

**Célcsoport:** Általános orvosok, pszichológusok, pszichológus hallgatók és orvostanhallgatók

### Javasolt tanulási módszerek:

Olvassa el a szöveges részeket a linkelt dialógusokkal együtt. Illetve tekintse meg a hozzájuk tartozó videó részleteket is.

Ezt követően válaszoljon az összegző kérdésekre!

Amennyiben nem tudott mindegyikre válaszolni, a problémás részeket tekintse át ismét a szövegben!

Ezután oldja meg a video részletekhez tartozó feladatokat, majd végezze el az önellenőrző tesztet!

### A tananyagot javasoljuk két külön részben áttekinteni:

- a.) II.4.1 – II.4.3 részeket egyben, majd a
- b.) II.4.4 részt egyben.

Az összes **tanulási időszükséglet:** 6 óra

### Ajánlott irodalom:

Purebl György: A gondolat hatalma a test felett – az inszomnia kognitív viselkedésterápiája. Magyar Pszichológiai Szemle In press

Purebl Gy, Vizi J, Novák M (2009): Alvászavarok és mentális zavarok. In: A Pszichiátria Magyar Kézikönyve (szerk. Füredi J, Németh A, Tariska P). 4. átdolgozott kiadás. Medicina, Budapest

### A fejezet tartalma:

II./4.1.: Az inszomnia tünetei

II./4.1.1.: Az inszomnia nappali tünetei

II./4.1.2.: Járulékos tünetek és viselkedések



II./4.1.3.: Alapvető megfontolások

II./4.2.: Az inszomnia terápiájának alapelvei

II./4.3.: Az inszomnia pszichoterápiás (kognitív viselkedésterápiás modellje

II./4.3.1.: Hyperarousal

II./4.3.2.: Olyan viselkedések, melyek az alvás elérésére, vagy a nappali tünetek csökkentésére irányulnak, de paradox módon rontják az alvási esélyeket

II./4.3.3.: Alvászavarral és következményeivel kapcsolatos egyre fokozódó aggodalmaskodás

II./4.4. A terápia felépítése

II./4.4.1. Alvás-edukáció – tények és tévhitek ismertetése az alvásról

II./4.4.2 Alvásnapló

II./4.4.3. Alváshigiénés és életmód tanácsadás, stimulus kontroll

II./4.4.4. Alváskorlátozás

II./4.4.5 Stresszkezelés

II./4.4.6 „Második vonalbeli” beavatkozások.

II./4.4.6.1 Relaxációs módszerek

II./4.4.6.2 Kognitív újrastrukturálás

II./4.4.7 Relapsus-prevenció