

VI. Tanulási egység: Az inszomnia pszichoterápiája

Purebl György



Az inszomnia hatékony kezeléséhez szükséges nem gyógyszeres módszerek megismerése. A feldolgozást követően ismerni fogja ezen eljárások lényegét, alkalmazásának lehetőségeit.

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

Kulcsszavak: inszomnia, relapsus prevencio, alváskorlátozás, inszomnia pszichoterápiás modellje

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.) VI.1. – VI.3. részeket egyben, majd a
- b.) VI.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:

VI./1.: Az inszomnia tünetei

VI./1.1.: Az inszomnia nappali tünetei

VI./1.2.: Járulékos tünetek és viselkedések

VI./1.3.: Alapvető megfontolások

VI./2.: Az inszomnia terápiájának alapelvei

VI./3.: Az inszomnia pszichoterápiás (kognitív viselkedésterápiás) modellje

VI./3.1.: Hyperarousal

VI./3.2.: Olyan viselkedések, melyek az alvás elérésére, vagy a nappali tünetek csökkentésére irányulnak, de paradox módon rontják az alvási esélyeket.

VI./3.3.: Alvászavarral és következményeivel kapcsolatos egyre fokozódó aggodalmaskodás.

VI./4.: A terápia felépítése

VI./4.1.: Alvás-educáció – tények és tévhitek ismertetése az alvásról

VI./4.2.: Alvásnapló

VI./4.3.: Alváshigiénés és életmód tanácsadás, stimulus kontroll

VI./4.4.: Alváskorlátozás

VI./4.5.: Stresszkezelés

VI./4.6.: „Második vonalbeli” beavatkozások.

VI./4.6.1 Relaxációs módszerek

VI./4.6.2.: Kognitív újrastrukturálás

VI./4.7.: Relapsus-prevenció