

---

# Tractament cognitiu-conductual de l'insomni

# Tècniques CBT emprades en l'insomni primari

---

1. Control d'estimuls
2. Limitació de temps en el llit
3. Entrenament en relaxació
4. Intervenció cognitiva
5. Higienització

Morin, 1993

# Control d'estímuls

---

- Anar al llit només quan es té son
- Fer servir el llit només per dormir i relacions sexuals
- Aixecar-se del llit si no es pot dormir
- Llevar-se sempre a la mateixa hora
- No fer migdiades ni becaines

# Limitar el temps d'estada al llit

---

- Reduir el temps d'estada al llit a:
  - Hores de son + 20%
  - Mínim 5 hores
- Incrementar en 20 minuts progressivament
  - Mantenir eficiència per sobre del 85%
- Valorar aquesta estratègia en funcio de
  - Somnolència diurna
  - Activitats laborals i obligacions del pacient

# Instaurar tècniques de relaxació

---

- Té com objectiu reduir:
  - Araousal fisiològic
  - Araousal cognitiu
- La tècnica més habitual és la relaxació muscular
- Cal assegurar la pràctica diària

# Intervenció cognitiva sobre concepcions

---

- Concepcions errònies o “inutils” de les causes de l’insomni: Factors externs
- Amplificació de les conseqüències
- Expectatives no realistes
- Ansietat anticipatòria: prescripció paradoxal
- No esforçar-se a dormir

# Higienització de la son

---

- Evitar cafeïna i altres estimulants a partir del dinar
- Evitar fumar al vespre i al despertar-se per la nit
- Evitar pendre alcohol al vespre i al despertar-se per la nit
- No fer exercicis físic al vespre
- Minimitzar sorolls, llum i temperatura excessius

