CBT-I in Clinical Practice: Helping Patients Without Medication

Marina Mioč[1]

[1] Department of Sleep Disorders, University Psychiatric Hospital Vrapče, Zagreb, Croatia

Contact: marina.mioc29@gmail.com

Abstract

Insomnia is the most common sleep disorder, affecting approximately 10–15% of the general population in its chronic form. Pharmacological treatment of insomnia should generally be limited to short-term or intermittent use, in accordance with professional guidelines recommending cognitive behavioral therapy for insomnia (CBT-I) as first-line treatment. CBT-I is a multicomponent intervention aimed at educating patients and modifying behaviors and cognitions that perpetuate insomnia. It is typically delivered once weekly over four to eight weeks and can be provided individually, in groups, or online. Multicomponent therapy is considered the most effective approach, although individual components may also be used, with behavioral interventions generally showing the greatest effectiveness. Treatment progress is monitored using instruments such as the Insomnia Severity Index (ISI) and regular sleep diaries. Several meta-analyses have compared CBT-I with pharmacotherapy for insomnia. Although short-term outcomes appear comparable, CBT-I has demonstrated superior long-term effectiveness. Important limitations include restricted access to treatment and a shortage of trained professionals. Consequently, digital approaches to insomnia treatment are receiving increasing attention worldwide. These include fully automated programs and clinician-guided interventions, both of which have shown promising results. In several countries, including Germany, the Netherlands, the United Kingdom, the United States, and Australia, certain digital programs are reimbursed by health insurance providers. Digital CBT-I represents a clinically effective and cost-efficient approach associated with reductions in insomnia symptoms, functional impairment, and treatment costs.

Keywords: insomnia; cognitive behavioral therapy for insomnia; digital psychotherapy

2026. Mioč M.
This abstract is published under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0)
(https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

KBT-I u kliničkoj praksi: kako pomoći pacijentu nefarmakološkim pristupom

Marina Mioč[1]

[1] Zavod za poremećaje spavanja, Klinika za psihijatriju Vrapče, Zagreb, Hrvatska

Kontakt: marina.mioc29@gmail.com

Sažetak

Nesanica je najčešći poremećaj spavanja, a njezin kronični oblik zahvaća približno 10–15 % opće populacije. Farmakološko liječenje nesanice u pravilu bi trebalo ograničiti na kratkotrajnu ili povremenu primjenu, u skladu sa smjernicama stručnih društava koje kognitivno-bihevioralnu terapiju nesanice (KBT-I) preporučuju kao terapiju prvog izbora. KBT-I višekomponentna je terapijska intervencija usmjerena na edukaciju bolesnika te promjenu ponašanja i obrazaca razmišljanja koji održavaju nesanicu. Najčešće se provodi jednom tjedno tijekom četiri do osam tjedana, individualno, grupno ili putem interneta. Višekomponentni pristup smatra se najučinkovitijim, iako se mogu primjenjivati i pojedine komponente terapije, među kojima su bihevioralne intervencije uglavnom najučinkovitije. Napredak liječenja prati se instrumentima poput Indeksa težine nesanice (ISI) i redovitim vođenjem dnevnika spavanja. Više metaanaliza uspoređivalo je učinkovitost KBT-I i farmakoterapije u liječenju nesanice. Iako su kratkoročni ishodi usporedivi, KBT-I pokazuje bolju dugoročnu učinkovitost. Važna ograničenja predstavljaju nedovoljna dostupnost terapije i manjak educiranih stručnjaka. Stoga se u svijetu sve veća pozornost posvećuje digitalnim pristupima liječenju nesanice. Oni uključuju potpuno automatizirane programe i intervencije koje se provode uz podršku kliničara, a oba su pristupa pokazala obećavajuće rezultate. U pojedinim državama, uključujući Njemačku, Nizozemsku, Ujedinjeno Kraljevstvo, Sjedinjene Američke Države i Australiju, određeni digitalni programi financiraju se putem zdravstvenog osiguranja. Digitalni KBT-I predstavlja klinički učinkovit i ekonomski isplativ pristup povezan sa smanjenjem simptoma nesanice, funkcionalnog oštećenja i troškova liječenja.

Ključne riječi: nesanica; kognitivno-bihevioralna terapija nesanice; digitalna psihoterapija

2026. Mioč M.
This abstract is published under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0) (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)