

KURS TERAPIA POZNAWCZO-BEHAWIORALNA BEZSENNOŚCI

6-7 kwietnia 2024 r.

Uczestnicy szkolenia: psychologowie, psychoterapeuci, lekarze, pielęgniarki

Miejsce: UW CZP ul. Goplańska 35a, 02-956 Warszawa

| Dzień 1. Sobota | | |
|-----------------|---|-----------------------------------|
| 9:00 | <ul style="list-style-type: none">• Powitanie• Przedstawienie wykładowców i uczestników | Adam Wichniak, |
| 9:15-10:45 | <ul style="list-style-type: none">• Podstawy fizjologii i neurobiologii snu• Metody oceny snu• Klasyfikacja zaburzeń snu | Adam Wichniak, |
| 10:45-11:00 | <i>Przerwa</i> | |
| 11:00-12:30 | <ul style="list-style-type: none">• Bezsenność – epidemiologia, patofizjologia, diagnoza, metody pomiaru• Bezsenność w zaburzeniach psychicznych | Adam Wichniak, |
| 12:30-12:45 | <i>Przerwa</i> | |
| 12:45-14:15 | <ul style="list-style-type: none">• Behawioralny model powstawania bezsenności<ul style="list-style-type: none">○ model Spielman'a○ przedstawienie przypadku klinicznego○ ćwiczenie w podgrupach – znajdowanie czynników 3P u prezentowanych pacjentów z bezsennością | Joanna Salbert, Ewa Poradowska |
| 14:15-15:15 | <i>Przerwa</i> | |
| 15:15-17:15 | <ul style="list-style-type: none">• Techniki behawioralne w leczeniu bezsenności<ul style="list-style-type: none">○ praca z dziennikami snu<ul style="list-style-type: none">▪ ćwiczenie○ metoda ograniczenia pór snu<ul style="list-style-type: none">▪ ćwiczenie | Joanna Salbert, Ewa Poradowska |
| 17:15-17:30 | <i>Przerwa</i> | |
| 17:30-18:30 | <ul style="list-style-type: none">• technika kontroli bodźców<ul style="list-style-type: none">○ ćwiczenie• Trening relaksacyjny | Joanna Salbert, Ewa Poradowska |

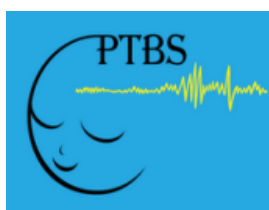
| Dzień 2. Niedziela | | |
|--------------------|---|-----------------------------|
| 9:00-10:30 | <ul style="list-style-type: none"> • Aktualne standardy leczenia bezsenności, miejsce farmako- i psychoterapii • Farmakoterapia bezsenności, wpływ leków na sen | Ewa Walacik-Ufnal |
| 10:30-10:45 | <i>Przerwa</i> | |
| 10:45-12:15 | <ul style="list-style-type: none"> • Zasady higieny snu <ul style="list-style-type: none"> ○ ćwiczenie w podgrupach z zakresu higieny snu – odgrywanie ról pacjenta i terapeuty | Ewa Walacik-Ufnal |
| 12:15-13:00 | <i>Przerwa</i> | |
| 13:00-13:45 | <ul style="list-style-type: none"> • Poznawcze modele powstawania bezsenności Małgorzata Fornal-Pawłowska | Małgorzata Fornal-Pawłowska |
| 13:45-14:30 | <ul style="list-style-type: none"> • Terapia poznawcza bezsenności <ul style="list-style-type: none"> ○ Praca z dysfunkcjonalnymi przekonaniemami związanymi z bezsennością – cz.1 | Małgorzata Fornal-Pawłowska |
| 14:30-14:45 | <i>Przerwa</i> | |
| 14:45-15:45 | <ul style="list-style-type: none"> • Terapia poznawcza bezsenności <ul style="list-style-type: none"> ○ Praca z dysfunkcjonalnymi przekonaniemami związanymi z bezsennością – cz.2 | Małgorzata Fornal-Pawłowska |
| 15:45-16:15 | <ul style="list-style-type: none"> • Możliwości wdrażania CBT-I; CBT-I w Polsce – dyskusja • Zakończenie szkolenia | Małgorzata Fornal-Pawłowska |

Akredytacja:



European Sleep Research Society
Sleep Research and Sleep Medicine in Europe

Organizatorzy:



Polskie Towarzystwo Badań
nad Snem



Instytut Psychiatrii i
Neurologii



Narodowa Fundacja Snu