

# Kurs Terapia poznawczo-behawioralna bezsenności

05-06 października 2019

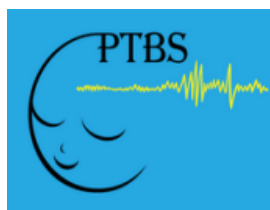
Centrum Kulturalne Ojców Barnabitów ul Smoluchowskiego 1, Warszawa, <https://barnabici.pl>  
lub Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie

Uczestnicy szkolenia: psychologowie, psychoterapeuci, lekarze, pielęgniarki

Dzień 1. Sobota		
9:00	<ul style="list-style-type: none"><li>• Powitanie</li><li>• Przedstawienie wykładowców i uczestników</li></ul>	Adam Wichniak, Wojciech Jernajczyk
9:15-10:45	<ul style="list-style-type: none"><li>• Podstawy fizjologii i neurobiologii snu</li><li>• Metody oceny snu</li><li>• Klasyfikacja zaburzeń snu</li></ul>	Adam Wichniak, Wojciech Jernajczyk
10:45-11:00	<i>Przerwa</i>	
11:00-12:30	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bezsenność – epidemiologia, patofizjologia, diagnoza, metody pomiaru</li><li>• Bezsenność w zaburzeniach psychicznych</li></ul>	Adam Wichniak, Wojciech Jernajczyk
12:30-12:45	<i>Przerwa</i>	
12:45-14:15	<ul style="list-style-type: none"><li>• Behawioralny model powstawania bezsenności<ul style="list-style-type: none"><li>○ model Spielman'a</li><li>○ przedstawienie przypadku klinicznego</li><li>○ ćwiczenie w podgrupach – znajdowanie czynników 3P u prezentowanych pacjentów z bezsennością</li></ul></li></ul>	Ewa Poradowska, Joanna Salbert
14:15-15:15	<i>Lunch</i>	
15:15-17:15	<ul style="list-style-type: none"><li>• Techniki behawioralne w leczeniu bezsenności<ul style="list-style-type: none"><li>○ praca z dziennikami snu<ul style="list-style-type: none"><li>▪ ćwiczenie</li></ul></li><li>○ metoda ograniczenia pór snu<ul style="list-style-type: none"><li>▪ ćwiczenie</li></ul></li></ul></li></ul>	Ewa Poradowska, Joanna Salbert
17:15-17:30	<i>Przerwa</i>	
17:30-19:00	<ul style="list-style-type: none"><li>• technika kontroli bodźców<ul style="list-style-type: none"><li>○ ćwiczenie</li></ul></li><li>• Trening relaksacyjny<ul style="list-style-type: none"><li>○ Ćwiczenie</li></ul></li></ul>	Ewa Poradowska, Joanna Salbert

Dzień 2. Niedziela		
9:00-10:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktualne standardy leczenia bezsenności, miejsce farmako- i psychoterapii</li> <li>• Farmakoterapia bezsenności, wpływ leków na sen</li> </ul>	Ewa Walacik-Ufnal
10:30-10:45	<i>Przerwa (wymeldowanie się z pokojów)</i>	
10:45-11:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zasady higieny snu               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ćwiczenie w podgrupach z zakresu higieny snu – odgrywanie ról pacjenta i terapeuty</li> </ul> </li> </ul>	Ewa Walacik-Ufnal
11:45-12:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poznawcze modele powstawania bezsenności</li> </ul>	Małgorzata Fornal-Pawłowska
12:45-13:45	Lunch	
13:45-15:15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapia poznawcza bezsenności               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ wydobywanie i przeformułowywanie dysfunkcyjnych przekonań związanych z bezsennością                   <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ćwiczenie</li> </ul> </li> <li>○ techniki pracy nad unikaniem poznawczym w bezsenności (lękiem przed myślami, tłumieniem myśli)                   <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ćwiczenie</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	Małgorzata Fornal-Pawłowska
15:15-15:30	Przerwa	
15:30-17:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapia poznawczo-behawioralna bezsenności krok po kroku – studia przypadków</li> <li>• Możliwości wdrażania CBT-I; CBT-I w Polsce - dyskusja</li> </ul>	Małgorzata Fornal-Pawłowska
17:30	<i>Zakończenie szkolenia</i>	

### Organizatorzy:



Polskie Towarzystwo Badań nad Snem



Instytut Psychiatrii i Neurologii



Narodowa Fundacja Snu