

Kurs Terapia poznawczo-behawioralna bezsenności

30-31 maja 2020

Centrum Kulturalne Ojców Barnabitów ul Smoluchowskiego 1, Warszawa, <https://barnabici.pl>

Uczestnicy szkolenia: psychologowie, psychoterapeuci, lekarze, pielęgniarki

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, Adam Wichniak
14:15-15:15	<i>Lunch</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, Adam Wichniak
17:15-17:30	<i>Przerwa</i>	
17:30-19:00	<ul style="list-style-type: none">• technika kontroli bodźców<ul style="list-style-type: none">○ ćwiczenie• Trening relaksacyjny<ul style="list-style-type: none">○ Ćwiczenie	Joanna Salbert, Adam Wichniak

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 (wymeldowanie się z pokojów)</i>	
10:45-11:45	<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
11:45-12:45	<ul style="list-style-type: none"> • Poznawcze modele powstawania bezsenności 	Małgorzata Fornal-Pawłowska
12:45-13:45	Lunch	
13:45-15:15	<ul style="list-style-type: none"> • Terapia poznawcza bezsenności <ul style="list-style-type: none"> ○ wydobywanie i przeformułowywanie dysfunkcyjnych przekonań związanych z bezsennością <ul style="list-style-type: none"> ▪ ćwiczenie ○ techniki pracy nad unikaniem poznawczym w bezsenności (lękiem przed myślami, tłumieniem myśli) <ul style="list-style-type: none"> ▪ ćwiczenie 	Małgorzata Fornal-Pawłowska
15:15-15:30	Przerwa	
15:30-17:00	<ul style="list-style-type: none"> • Terapia poznawczo-behawioralna bezsenności krok po kroku – studia przypadków • Możliwości wdrażania CBT-I; CBT-I w Polsce - dyskusja 	Małgorzata Fornal-Pawłowska
17:30	<i>Zakończenie szkolenia</i>	

Organizatorzy:



Polskie Towarzystwo Badań
nad Snem



Instytut Psychiatrii i Neurologii



Narodowa Fundacja Snu