

# Kurs Terapii poznawczo-behawioralna bezsenności

## Akredytowany przez Europejskie Towarzystwo Badań nad Snem



Termin: 13-14 maja 2023 r.

Tematyka kursu:

- Metody oceny snu
- Klasyfikacja zaburzeń snu
- Bezsenność – epidemiologia, patofizjologia, diagnoza
- Bezsenność w zaburzeniach psychicznych
- Bezsenność
- Behawioralny model powstawania bezsenności (model Spielman'a)
- Techniki behawioralne w leczeniu bezsenności
  - praca z dziennikami snu
  - metoda ograniczenia pór snu
  - trening relaksacyjny
- Aktualne standardy leczenia bezsenności, miejsce farmako- i psychoterapii
- Farmakoterapia bezsenności, wpływ leków na sen
- Zasady higieny snu
- Poznawcze modele powstawania bezsenności
- Terapia poznawcza bezsenności
  - wydobywanie i przeformułowywanie dysfunkcyjnych przekonań związanych z bezsennością
  - techniki pracy nad nadmierną kontrolą umysłową w bezsenności (lękiem przed myślami, tłumieniem myśli)
- Terapia poznawczo-behawioralna bezsenności krok po kroku – studia przypadków
- Możliwości wdrażania CBT-I; CBT-I w Polsce – dyskusja

Kurs zakończony jest egzaminem pisemnym w formie testowej. Pozytywny wynik egzaminu umożliwia otrzymanie certyfikatu ukończenia szkolenia na poziomie zaawansowanym, którego program akredytowany jest przez Europejskie Towarzystwo Badań nad Snem.

Wykładowcy:

Lekarze i psychologowie:

Eksperti Medycyny Snu Polskiego Towarzystwa Badań nad Snem

Pracownicy Ośrodka Medycyny Snu, Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie

Organizatorzy:



Polskie Towarzystwo Badań nad Snem

[www.medycynasnu.pl](http://www.medycynasnu.pl)



Instytut Psychiatrii i Neurologii

[www.ipin.edu.pl](http://www.ipin.edu.pl)



Narodowa Fundacja Snu

[www.nfs.org.pl](http://www.nfs.org.pl)

Kierownik Kursu:

Joanna Salbert (e-mail: [jsalbert@ipin.edu.pl](mailto:jsalbert@ipin.edu.pl))

Miejsce: Sala Konferencyjna, Ursynowsko-Wilanowskie Centrum Zdrowia Psychicznego Instytutu Psychiatrii i Neurologii, ul. Zamiany 13, 02-786 Warszawa

Koszt kursu:

980 zł

900 zł – dla członków Polskiego Towarzystwa Badań nad Snem (prosimy o opłacenie składek)

Obejmuje:

- Uczestnictwo w kursie
- Materiały szkoleniowe
- Kawa, herbata, drobne przekąski

Zapisy:

Prosimy o przesyłanie wypełnionej ankiety zgłoszeniowej pocztą elektroniczną na adres [mskrzynska@ipin.edu.pl](mailto:mskrzynska@ipin.edu.pl). Osoby zakwalifikowane na kurs (decyduje kolejność zgłoszeń) zostaną o tym powiadomione pocztą elektroniczną. W mailu poinformujemy również o sposobach dokonania płatności.

Zalecana literatura:

Avidan AY, Zee PC., red. wyd. pol. Wichniak A. Podręcznik medycyny snu. Wydawnictwo Medipage. Warszawa 2007.

Baglioni C, Altena E, Bjorvatn B i wsp. The European Academy for Cognitive Behavioural Therapy for Insomnia: An initiative of the European Insomnia Network to promote implementation and dissemination of treatment. J Sleep Res. 2019; doi: 10.1111/jsr.12967.

Espie CA, Broomfield NM, MacMahon KM, Macphee LM, Taylor LM. The attentionintention-effort pathway in the development of psychophysilogic insomnia: a theoretical review. Sleep Med Rev 2006; 10: 215-245.

Fornal-Pawłowska M, Szelenberger W. Terapia poznawczo-behawioralna w leczeniu bezsenności przewlekłej. *Psychiatr Pol* 2013; 47(2); 269-79.

Fornal-Pawłowska M, Wołyńczyk-Gmaj D, Szelenberger W. Walidacja Ateńskiej Skali Bezsenności. *Psychiatr Pol* 2011; 45(2): 211-21.

Fornal-Pawłowska M, Skalski M, Szelenberger W. Badanie predyspozycji do bezsenności za pomocą skali FIRST. *Sen* 2007; 2: 104-109.

Harvey AG. A cognitive model of insomnia. *Behav Res Ther* 2002; 40: 869-993.

Morin CM, Espie CA. *Insomnia. A clinical guide to assessment and treatment.* Springer. 2004.

Perlis ML, Jungquist C, Smith MT, Posner D. *Cognitive Behavioral Treatment of Insomnia. A Session-by-Session Guide.* Springer New York 2005.

Perlis ML, Posner D, Riemann D, Bastien CH, Teel J, Thase M. *Insomnia.* *Lancet.* 2022;400(10357):1047-1060.

Riemann D, Baglioni C, Bassetti C i wsp. European guideline for the diagnosis and treatment of insomnia. *J Sleep Res.* 2017;26(6): 675-700.

Riemann D, Benz F, Dressle RJ, Espie CA, Johann AF, Blanken TF, Leerssen J, Wassing R, Henry AL, Kyle SD, Spiegelhalter K, Van Someren EJW. *Insomnia disorder: State of the science and challenges for the future.* *J Sleep Res.* 2022;31(4):e13604.

Skalski M. *Zaburzenia snu w codziennej praktyce.* Wydawnictwo Medical Tribune Polska. Warszawa 2012.

Szelenberger W. 2006. Standardy leczenia bezsenności Polskiego Towarzystwa Badań nad Snem. *Sen*, 2006;6: (Suppl. A) 1-10.

Walacik-Ufnal E , Fornal-Pawłowska M. *Pokonaj bezsenność w 6 krokach z terapią poznawczo-behawioralną.* Wydawnictwo Poligraf. 2020.

Walacik-Ufnal E. Zastosowanie terapii poznawczo-behawioralnej w leczeniu bezsenności. *Psychiatria* 2015;12(2 2): 90–98.

Wichniak A, Jarema M. *Podstawy rozpoznawania i leczenia wybranych zaburzeń snu - Biblioteka Czasopisma Psychiatria.* Wydawnictwo Via Medica. Gdańsk 2018.