

# KURS TERAPIA POZNAWCZO-BEHAWIORALNA BEZSENNOŚCI

13-14 maja 2023 r.

**Uczestnicy szkolenia: psychologowie, psychoterapeuci, lekarze, pielęgniarki**

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

Dzień 1. Sobota		
9:00	<ul style="list-style-type: none"><li>• Powitanie</li><li>• Przedstawienie wykładowców i uczestników</li></ul>	Adam Wichniak,
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,
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,
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>	Joanna Salbert, Ewa Poradowska
14:15-15:15	<i>Przerwa</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>	Joanna Salbert, Ewa Poradowska
17:15-17:30	<i>Przerwa</i>	
17:30-18:30	<ul style="list-style-type: none"><li>• technika kontroli bodźców<ul style="list-style-type: none"><li>○ ćwiczenie</li></ul></li><li>• Trening relaksacyjny</li></ul>	Joanna Salbert, Ewa Poradowska

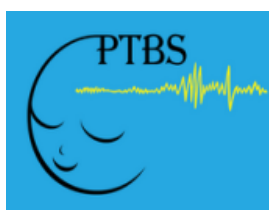
Dzień 2. Niedziela		
9:00-10:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktualne standardy leczenia bezsenności, miejsce farmako- i psychoterapii</li> <li>• Farmakoterapia bezsenności, wpływ leków na sen</li> </ul>	Ewa Walacik-Ufnal
10:30-10:45	<i>Przerwa</i>	
10:45-12:15	<ul style="list-style-type: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