

KURS TERAPIA POZNAWCZO-BEHAWIORALNA BEZSENNOŚCI

25-26 kwietnia 2026 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

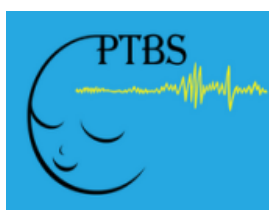
Dzień 2. Niedziela		
9:00-10:30	<ul style="list-style-type: none"> • Aktualne standardy leczenia bezsenności, miejsce farmako- i psychoterapii • Farmakoterapia bezsenności, wpływ leków na sen 	Ewa Walacik-Ufnal
10:30-10:45	<i>Przerwa</i>	
10:45-12:15	<ul style="list-style-type: none"> • Zasady higieny 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