

ZÁKLADY KOGNITIVNĚ BEHAVIORÁLNÍ TERAPIE INSOMNIE (KBT-I)



DATUM KONÁNÍ: 9. - 10. června 2022
MÍSTO: Národní ústav duševního zdraví
Topolová 748, 250 67 Klecany
(dobrá dostupnost MHD ze stanice metra Kobylisy, trasa C)
ÚČASTNICKÝ POPLATEK: 5 800,- Kč

CÍL KURZU:

Cílem kurzu je poskytnout účastníkům základy kognitivně behaviorální terapie (KBT) insomnie, která je odbornými spánkovými společnostmi doporučována jako metoda první volby v léčbě této spánkové poruchy. Výzkumy i klinická praxe potvrzují, že včasná behaviorální intervence a poskytnutí relevantních informací o insomnii jako takové významně snižují riziko rozvoje chronických potíží se spánkem a závislosti na lécích. Cílem kurzu je proto rozšířit dostupnost této metody v ČR i SR.

OBSAH KURZU:

- Úvod do fyziologie a regulace spánku
- Základní metody vyšetření spánku (návštěva spánkové laboratoře)
- Diagnostika a léčba insomnie
- Behaviorální intervence (spánková restrikce, kontrola stimulů)
- Kognitivní terapie
- Využití relaxačních a mindfulness technik

LEKTOŘI:

Mgr. Karolina Janků, Ph.D.
MUDr. Eva Miletínová, M.Sc. et M.Sc.
MUDr. Radana Měrková
MUDr. Jitka Bušková, Ph.D.

KURZ JE URČEN PRO:

Lékaře
Klinické psychology
Psychology ve zdravotnictví
Psychoterapeuty

V případě dotazů kontaktujte

Ing. Martinu Kolářovou:
martina.kolarova@nudz.cz
tel.: +420 283 088 437

UZÁVĚRKA PŘIHLÁŠEK:
23.5.2022

Odborný obsah kurzu byl schválen Evropskou společností pro výzkum spánku a Evropskou akademií pro KBT-I.