

# ZÁKLADY KOGNITIVNĚ BEHAVIORÁLNÍ TERAPIE INSOMNIE (KBT-I)

## - PROGRAM KURZU

---

### Čtvrtek 9.6.

9:00 – 9:45	Úvod do fyziologie spánku
10:00 – 10:45	Metody vyšetření spánku (návštěva spánkové laboratoře)
11:00 – 11:30	Diagnostika insomnie
11:30 – 12:30	<i>Oběd</i>
12:30 – 13:15	Patofyziologie insomnie
13:30 – 15:00	Léčba insomnie
15:15 – 16:00	Formy KBT

---

### Pátek 10.6.

9:00 – 10:00	Úvod do KBT insomnie
10:15 – 12:00	Behaviorální strategie
12:00 – 13:00	<i>Oběd</i>
13:00 – 14:30	Kognitivní terapie
15:00 – 15:30	Využití relaxačních a mindfulness technik
15:15 – 16:00	Ukončení terapie, prevence relapsu

*Změna programu vyhrazena*

---

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