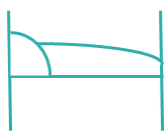
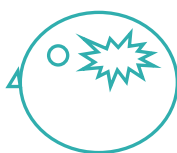


# Skupinový program kognitivně behaviorální terapie pro nespavost

Kognitivně behaviorální terapie (KBT) je psychoterapeutický směr, který je v současnosti považován za jednu z nejúčinnějších metod léčby chronické nespavosti. Efektivita KBT je podložena mnoha výzkumnými studii. Skupinový program KBT probíhá v Národním ústavu duševního zdraví (NUDZ) v Klecanech a zaměřuje se především na:



Změnu spánkových návyků, které mohou nespavost udržovat.



Negativní myšlenky přispívající k úzkosti a stresu z nespavosti.



Práci se stresovou reakcí a napětím pomocí relaxačních technik.

## O skupinách

- Celková délka programu je 6-7 týdnů
- Před zařazením do skupin je třeba absolvovat vstupní pohovor s terapeutem, který posoudí, zda je pro Vás terapie vhodná
- 1 setkání za týden v trvání 2 hodin
- Kapacita jedné skupiny do 9 účastníků
- Všechny potřebné materiály jsou poskytovány vedoucími programu
- Terapie může být alespoň zpočátku náročná

## Vedoucí programu:

Mgr. Karolina Janků

Email: Karolina.Janku@nudz.cz

Tel.: +420 283 088 231

## Pro koho je program určen

- Pacienti s dg. chronické nespavosti s doporučením a motivací absolvovat KBT program
- Bez vážných komorbidních onemocnění (psychiatrických, neurologických, somatických)
- Věk 18 let a více

## Aktuální informace a objednávání do skupiny:

Mgr. Hana Machoňová

Email: spanek@nudz.cz

Web: www.nudz.cz