

Kurs: Terapia poznawczo-behawioralna bezsenności (CBT-I) osób dorosłych

Prowadząca: Magdalena Komsta, Narodowy Instytut Snu

Część teoretyczna:

1. Fizjologia snu

- a. Neuroanatomia snu i zasypiania
- b. Funkcje snu
- c. Architektura snu i zmiany związane z wiekiem
- d. Mechanizmy regulujące sen
- e. Rekomendacje i normy

2. Diagnostyka zaburzeń snu

- a. Klasyfikacja zaburzeń snu
- b. Proces diagnostyczny
- c. Wywiad somnologiczny
- d. Kwestionariusze i ustrukturyzowane wywiady diagnostyczne
- e. Obiektywne metody oceny snu

3. Bezsenność - diagnoza i leczenie

- a. Diagnoza bezsenności
- b. Patofizjologia bezsenności
- c. Leczenie bezsenności chronicznej - dostępne opcje farmakologiczne i niefarmakologiczne

Część praktyczna:

1. Terapia poznawczo-behawioralna bezsenności (CBT-I): poziom podstawowy

- a. Kwalifikacja do CBT-I
- b. Plan konsultacji wstępnej
- c. Psychoedukacja
- d. Technika restrykcji snu
- e. Technika kontroli bodźców

- f. Higiena snu
- g. Techniki relaksacyjne
- h. Zmiany stylu życia
- i. Techniki poznawcze cz. 1
- j. Zapobieganie nawrotom
- k. Plan sesji

2. Terapia poznawczo-behawioralna bezsenności (CBT-I): poziom zaawansowany

- a. Techniki poznawcze cz. 2
- b. Bezsenność w zaburzeniach psychicznych i CBT-I przy współchorobowości - możliwe modyfikacje
- c. Odstawianie leków nasennych
- d. Rozwiązywanie problemów i niepowodzenia terapeutyczne
- e. Case studies