



*Mandag d. 10. maj, 2010,
kløkken 15.30-18.30*

*Dansk Psykologforening,
Stockholmsgade 27,
2100 København Ø*

Psykologisk Behandling af søvnproblemer - Fyraftensmøde i København.

Cand. psych. Henny Dyrberg vil, som led i sin specialistuddannelse, holde et oplæg om psykologisk behandling af søvnforstyrrelser. Det er en revideret udgave af det arrangement vi tidligere i år afholdte i Århus.

Søvnproblemer forringer mange menneskers livskvalitet—enten som primær lidelse, eller i forbindelse med somatisk lidelse eller psykisk sygdom.

Medicinsk behandling hjælper kun på kort sigt. Psykologisk behandling af søvnforstyrrelser kan indeholde psykoedukation om søvnhygge, søvnrestriktion, stimulus-kontrol-behandling, metoder fra kognitiv adfærdsterapi, mindfulness m.m.

Vi vil se på hvad vi ved om effektiviteten af disse metoder ud fra nyere forskning.

Det er tanken, at deltagerne får inspiration til at fokusere mere på søvnproblemer i deres daglige praksis, da behandling af disse er et område, hvor psykologer kan spille en vigtig rolle.

Der serveres kaffe/The og vand. Derudover et meget let traktement så I kan nå hjem til resten af aftensmaden!

Der er gratis adgang.

Med venlig hilsen,

Dansk Sundhedspsykologisk Selskab.

Tilmelding af hensyn til
traktement på:
eg@sundhedspsykologi.org