

**Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ**

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΝΕΙ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ**

ΜΕ ΘΕΜΑ:

**«Γνωστικές- Συμπεριφορικές παρεμβάσεις στη
χρόνια αϋπνία »**

**ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: Χ. Πασαλίδου
Ψυχολόγος- Ψυχοθεραπεύτρια, MSc**

την Κυριακή 2 Νοεμβρίου 2014

ώρα: 11.30 – 17.30

Στόχος: Να παρουσιαστούν οι γνωστικές συμπεριφορικές παρεμβάσεις που αφορούν σε πελάτες με χρόνια αϋπνία και άλλες διαταραχές ύπνου, εστιάζοντας σε τρεις βασικούς παράγοντες που εμπλέκονται στη χρονιότητα των διαταραχών: την εξαρτημένη διέγερση, την αναγνώριση και εξάλειψη των συσχετιζόμενων δυσλειτουργικών συμπεριφορών και τη μείωση της ανήσυχης σκέψης που σχετίζεται με τον ύπνο.

Περιεχόμενο : Το εργαστήριο περιλαμβάνει:

- Ύπνος και Διαταραχές Ύπνου: Βασικές Έννοιες
- Κιρκαδιανοί ρυθμοί
- Αξιολόγηση Διαταραχών Ύπνου
- Γνωστικές Συμπεριφορικές Τεχνικές αντιμετώπισης (έλεγχος ερεθισμών, υγιεινή ύπνου, γνωστική αναδόμηση, ασκήσεις χαλάρωσης κλπ)
- Δομημένο Γνωστικό-συμπεριφορικό θεραπευτικό πρόγραμμα
- Παρουσίαση περιστατικού
- Πιθανά προβλήματα στη θεραπεία

Διάρκεια: 8 ώρες

Διεξάγεται στην ΕΕΕΣ-Παράρτημα Μακεδονίας:

Κόστος συμμετοχής: 50 ευρώ (επαγγελματίες)
35 ευρώ (μέλη της ΕΕΕΣ)
30 ευρώ (φοιτητές)
25 ευρώ (εκπαιδευόμενοι ΕΕΕΣ)

Πληροφορίες – Εγγραφές: ΕΕΕΣ – Παράρτημα Μακεδονίας
Ερμού 48, 6ος όροφος, Θεσσαλονίκη Τηλ. 2310 274 610,
www.cognitivebehaviour.gr --- e mail : eesm@otenet.gr