

## LA CBT-I PER IL TRATTAMENTO DELL'INSONNIA

N° ECM: 10

MODALITÀ DI SVOLGIMENTO: studio materiale cartaceo

MATERIALE: 157 slides + 30 pagine di dispense

### **Programma:**

La psicofisiologia del sonno e dei ritmi circadiani – slide 2-11

Processi di regolazione del sonno, ritmi circadiani e sincronizzatori – slide 12-24

Psicoeducazione: le regole di igiene del sonno – slide 25-35

La classificazione internazionale dei disturbi del sonno – slide 36-46

La diagnosi dell'insonnia – slide 47-70

L'assessment dell'insonnia – slide 71-91

Le tecniche della CBT-I – slide 92-141

Casi clinici – slide 142-156