

SÖMNSKOLAN!

Sömnskolans fokus ligger på att du skall få en bättre sömnkvalité. Vi arbetar utifrån kognitiv beteendeterapi, KBT och aktuell sömnkunskap.

Under sömnskolan får du lära dig mer om sömn och dess effekter på oss människor och hur du kan skapa förutsättningar för att få en bra och återhämtande sömn. Vi kommer också att arbeta med sömndagbok genom hela sömnskolan. På så sätt får du en överblick över dina sömnmönster, levnadsvanor och sömnstörande faktorer/beteenden. Din sömndagbok ger dig information om vad du behöver göra för att komma till rätta med din sömn.

Sömnskolan hålls i en **sluten grupp, med fem olika teman.**

Mellan varje tillfälle kommer du att få hemuppgifter att jobba med självständigt. Räkna med cirka 15 minuter/dag för hemuppgift och sömndagbok. Bäst resultat nås vid deltagande vid alla fem tillfällen och genomförande av hemuppgifterna. Du avbokar om du inte kan komma.

Tillfälle och innehåll:

1. Grundläggande sömnkunskap. Utdelning av material. Skattningsformulär.
2. Våra levnadsvanor. Effektiva metoder för bättre sömn. Sömnmedicin.
3. Din biologiska dygnsrytm. Tankestrategier. Medveten närvaro.
4. Stress och dess koppling till sömn. Stresshanteringsstrategier.
5. Fortsatt bra sömn och hantera bakslag.

Praktisk information:

Sömnskolans tider: **Torsdagar kl: 15.00-16.30**

Kostnad: 50 kr/tillfälle. Frikort gäller!

För att anmäla dig till sömnskolan kan du ringa 0303-20 93 00 eller via mitt PTJ.

Det kan också gå via en pågående vårdkontakt på vårdcentralen.

Registrera dig i receptionen vid ankomst, på vån 3. Kom gärna i god tid!

Plats: Vårt konferensrum på entréplan, i samma hus som vårdcentralen, Obs! Ingång från gatuplan/utsidan. Lokalen ligger bredvid pizzerian.

Håll dig hemma om du har förkylningssymtom.

VÄLKOMMEN!

Sömnskola våren 2024 genomförs på TORSDAGAR 15.00-16.30

Torsdag 11 jan	1
Torsdag 18 jan	2
Torsdag 25 jan	3
Torsdag 1 febr	4
Torsdag 8 febr	5
Torsdag 15 febr	1
Torsdag 22 febr	2
Torsdag 29 febr	3
Torsdag 7 mars	4
Torsdag 14 mars	5
Torsdag 21 mars	1
Torsdag 28 mars	2
Torsdag 4 april	3
Torsdag 11 april	4
Torsdag 18 april	5
Torsdag 25 april	1
Torsdag 2 maj	2
Torsdag 16 maj	3
Torsdag 23 maj	4
Torsdag 30 maj	5