

## SÖMNSKOLA

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 tillfällena 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 tid: Måndagar kl: 15.00 -16.30. Fem tillfällen mellan 21/10-18/11

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.

**VÄLKOMMEN!**

**MÅNDAG 15.00-16.30**

Måndag 21 oktober	kl: 15.00 - 16.30
Måndag 28 oktober	kl 15.00 - 16.30
Måndag 4 november	kl: 15.00 - 16.30
Måndag 11 november	kl: 15.00 – 16.30
Måndag 18 november	kl: 15.00 – 16.30