



GRUP PER MILLORAR LA QUALITAT DE LA SON

Dirigit únicament a pacients del CAP Sant Llàtzer

Si ets major de 18 anys i tens problemes d'insomni des de fa mínim 3 mesos, CAP Sant Llàtzer organitza un grup per aconseguir que gaudeixis d'un descans més reparador i satisfactori.

Objectius específics del grup:

- Augmentar els coneixements sobre les alteracions de la son.
- Millorar la qualitat i quantitat de la son mitjançant tècniques cognitives, conductuals i de control de l'activació que permetin:
 1. Disminuir la hiperactivació.
 2. Modificar els hàbits de son inadequats.
 3. Canviar les creences disfuncionals sobre la son.
 4. Reduir l'ansietat anticipatòria.
- Prevenir la cronificació de l'insomni
- Disminuir l'us de fàrmacs com a eina de maneig de l'insomni.
- Compartir l'experiència personal per promoure el suport mutu.

Nombre de sessions, duració i dates

- 8 sessions de 90 minuts cada una. 1 sessió/setmana

Dates i Horari:

INICI: 1 d'octubre de 2024 **FINAL:** 19 de novembre de 2024

HORARI: Els dimarts de 15:30 a 17:00 h

(És imprescindible assistir a un mínim de 6 sessions)



Si vols inscriure't o necessites més informació, pots contactar amb Mireia Tardón, psicòloga, Referent de Benestar Emocional del CAP Sant Llàtzer mtardon@cst.cat