



## PRESENTAZIONE DEL PROGRAMMA DI TRATTAMENTO CBT-I PER L'INSONNIA 14 NOVEMBRE 2018 ORE 19,00

La terapia cognitivo-comportamentale per l'insonnia (CBT-I, Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia), è il trattamento d'elezione, di provata maggior efficacia rispetto ai farmaci, in particolare nel lungo periodo e nella prevenzione delle ricadute.

La CBT-I si struttura in interventi di psicoeducazione, in cui vengono fornite informazioni sul ritmo sonno-veglia e sul funzionamento dell'insonnia, interventi cognitivi, volti a favorire la consapevolezza dei pensieri disfunzionali che mantengono il problema, e interventi comportamentali, mirati all'acquisizione di buone abitudini che invece lo prevengano.

### INFORMAZIONI

Il programma del trattamento, individuale o di gruppo, verrà presentato all'incontro gratuito informativo che si terrà il **giorno 14 novembre dalle ore 19.00 alle ore 20.00.**

La presentazione sarà condotta dalle Dr.sse Elisa Moretti e Stefania Righini, Psicologhe Psicoterapeute

### COSTI

La partecipazione all'incontro informativo è gratuita e tutte le informazioni su trattamento, durata e costi verranno fornite in questa occasione anche in base alle esigenze individuali.

È richiesta l'iscrizione.

### ISCRIZIONI

È richiesta l'iscrizione online:

<http://studicognitivi.it/firenze/eventi/>



La presentazione si terrà nella sede della Scuola Cognitiva di Firenze  
Via delle Porte Nuove,10 - Firenze

**Per informazioni:** [info@scuolacognitivafirenze.it](mailto:info@scuolacognitivafirenze.it) - Tel 055 3245357