

Программа лекций цикла

Дата	Тема	Академические часы	Преподаватель
День 1	Встреча-знакомство в ZOOM	1	Бузунов Р.В., Черкасова С.А.
День 1	Физиология сна. Стадии, циклы и фазы сна. Функции сна. Нейрофизиология сна. Особенности сна в разных возрастных группах. Норма длительности сна. Циркадные ритмы и хронотипы. Мелатонин.	3	Бузунов Р.В.
День 1	Клиническая сомнология: частые болезни сна. Обзорная лекция	3	Бузунов Р.В.
День 1	Бессонница. Критерии, формы бессонницы (острая и хроническая). Причины бессонницы. Образ жизни, соматические, психологические и психиатрические причины. Коморбидные состояния при бессоннице. Симптомы и варианты течения бессонницы. Опасность и последствия бессонницы	3	Черкасова С.А.
День 2	Механизм развития хронической условно-рефлекторной бессонницы. Трехкомпонентная модель Шпильмана	2	Бузунов Р.В.
День 2	Особенности проведения консультации пациента с бессонницей	1	Бузунов Р.В.
День 2	Практический семинар	1	Бузунов Р.В.

Дата	Тема	Академические часы	Преподаватель
День 3	Инструментальные методы исследования в сомнологии (полисомнография, компьютерная сомнография, актиграфия и др.). Значение объективной диагностики в выборе подходов к лечению бессонницы. Анализы и исследования при бессоннице. Консультации смежных специалистов.	2	Бузунов Р.В.
День 3	Диагноз поставлен. Возможные направления лечения. Совместное ведение при органической бессоннице с другими специалистами.	2	Черкасова С.А.
День 3	Когнитивно-поведенческая терапия бессонницы: основные принципы, показания и противопоказания.	2	Бузунов Р.В.
День 3	Авторская программа когнитивно-поведенческой терапии бессонницы Романа Бузунова. Общий обзор программы, состав. Терапевтические недели.	1	Бузунов Р.В.
День 3	Практический семинар	1	Черкасова С.А.
День 4	Подготовка пациентка к проведению программы КПТ бессонницы. Особенности дистанционного проведения когнитивно-поведенческой терапии бессонницы. Удаленный контроль сна пациента с помощью дневника сна и фитнес-трекеров.	1	Черкасова С.А.
День 4	Методика ограничения сна и контроля стимула.	3	Черкасова С.А.

Дата	Тема	Академические часы	Преподаватель
День 4	Практический семинар	1	Бузунов Р.В.
День 5	Нормализация образа жизни. Питание, физическая нагрузка, кофеин, алкоголь	3	Черкасова С.А.
День 5	Гигиена сна. Ритуал сна. Организация вечера у пациента с нарушением сна.	2	Черкасова С.А.
День 5	Практический семинар	1	Черкасова С.А.
День 6	День самоподготовки (дополнительные материалы)	5	
День 7	Информационный детокс. Ограничение информации о бессоннице, отказ от новостного стресса, информационной перегрузки	2	Бузунов Р.В.
День 7	Техники релаксации. Основные принципы проведения техник релаксации. Дыхательная релаксация. Релаксация по Джекобсону. «Время беспокойства». Технология Майндфулнесс в КПТ бессонницы. Отношение пациентов к релаксационным техникам. Что если техники "не работают"?	3	Черкасова С.А.
День 7	Техники повышения стрессоустойчивости. Стресс, механизм стресса, снижение уровня стресса.	2	Черкасова С.А.

Дата	Тема	Академические часы	Преподаватель
День 7	Практический семинар	1	Черкасова С.А.
День 8	Сохранение мотивации к проведению программы у пациентов	1	Черкасова С.А.
День 8	Работа с негативными мыслями и убеждениями. Типичное мышление у пациента с нарушениями сна. «Порочные круги» мышления и поведения.	2	Черкасова С.А.
День 8	Принципы работы с мышлением. Реструктуризация мышления при бессоннице.	3	Черкасова С.А.
День 8	Практический семинар	1	Бузунов Р.В.
День 9	Избегающее поведение пациента в терапии и методы его пресечения. Парадоксальная интенция. Поведенческий эксперимент.	2	Черкасова С.А.
День 9	Гигиена спальни	3	Бузунов Р.В.
День 9	Выход из программы. Профилактика рецидивов бессонницы. Долгосрочная эффективность КПТ. Как не допустить рецидива. Профилактические встречи после программы.	2	Бузунов Р.В.
День 9	Практический семинар	1	Черкасова С.А.

Дата	Тема	Академические часы	Преподаватель
День 10	Особенности КПТ у пациента с истинным укорочением сна, у пациента с тревогой и депрессией.	1	Черкасова С.А.
День 10	КПТ не помогает. Что делать?	1	Черкасова С.А.
День 10	Современные подходы к фармакотерапии бессонницы. Комбинация КПТ-И и фармакотерапии в лечении хронической бессонницы.	3	Бузунов Р.В.
День 10	Практический семинар	1	Бузунов Р.В.
День 11	Терапевтические отношения в КПТ бессонницы. Совместная ответственность за результат.	1	Черкасова С.А.
День 11	Варианты динамики при проведении КПТ.	1	Черкасова С.А.
День 11	Практический семинар (Возможен перенос на 24.06 по желанию участников)	1	Бузунов Р.В., Черкасова С.А.
День 12	Экзамен (тестовый контроль	2	