

SØVNKURSET «SOV GODT»

Søvnkurset er for personer som opplever søvnevansker som går ut over hverdagen, og som ønsker å forbedre søvnkvaliteten uten bruk av medikamenter.

Kurset er utviklet av Helsedirektoratet og basert på kunnskap fra Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer (sovno.no) og Folkehelseinstituttet.

De fleste som får behandling for søvnproblemer, mottar medikamenter, til tross for at medikamentfrie tiltak kan være langt mer effektive.

Man kan oppnå betydelig forbedring av søvnen med relativt enkle grep.

Helt bivirkningsfritt!

Dette er utgangspunktet for søvnkurset
Sov godt.

TEMA OG GJENNOMFØRING

Det er vanligvis 8-10 deltakere pr kurs, som består av undervisning, diskusjon og deling av erfaringer, og hjemmeoppgaver. Vi bruker et kurshefte som du vil bruke aktivt gjennom hele kurset.

Tema som blir tatt opp:

- Søvn dagbok
- Søvn og søvnevansker
- Hva påvirker søvnen
- Døgnrytme
- Forestillinger om søvn
- Avslapningsteknikker

Kontakt oss gjerne dersom du lurer på noe



PRAKTISK INFORMASJON

Sted: Frisklivs og mestringssenteret,
Damsgårdsveien 40

Varighet:
Kurset gjennomføres
over 4 samlinger på 2 timer.

For kursavgift og dato se kursplan på
hjemmesiden vår

Påmelding
Du er velkommen til å ta kontakt med oss på
Frisklivs og mestring på telefon eller ved å sende
en epost. Du vil senere bli innkalt til en
uforpliktende samtale i forkant.

Kurset passer best for deg som ikke har
spesielle søvnsykdommer som f.eks.
Søvnapné og døgnrytmeforstyrrelser



Med forbehold om endringer