



I Disturbi del Sonno

Quando l'ansia aumenta la difficoltà ad addormentarsi

23 Marzo 2019

18:30-20:30



Così come mangiare e respirare, anche dormire ha un ruolo di primaria importanza nella vita degli esseri umani. Un sonno disturbato può essere un campanello di allarme per patologie più complesse e talvolta anche gravi. Chi dorme meno di otto ore a notte fa più fatica ad allontanare pensieri negativi, intrusivi e rimuginii.

L'obiettivo dell'incontro è quello di fornire informazioni riguardanti i principali [disturbi del sonno](#) e successivamente verrà proposta la terapia cognitivo-comportamentale utile per migliorare l'igiene del sonno e diminuire la sintomatologia ad esso correlata come ansia, depressione, rimuginio, stanchezza, irritabilità ecc..

Evento Gratuito - È richiesta l'iscrizione sul sito:

<https://studicognitivi.it/genova/formazione/eventi/>

Per informazioni:

Tel 010 8683077

E-mail genova@psicoterapiaescienze cognitive.it

SCUOLA DI PSICOTERAPIA

Psicoterapia e Scienze Cognitive

Istituto N° 319 - D.D. 12.09.2017 – G.U. n. 240 del 13.10.2017

Sede operativa: via Domenico Fiasella, 16/4 - 16121 Genova

Sede legale: Foro Buonaparte, 57 - 20121 Milano

Tel. 010 8683077 Fax 010 8683117

E-mail genova@psicoterapiaescienze cognitive.it

PEC psicoterapia@legalmail.it

www.studicognitivi.it/genova

Psicoterapia e Scienza Cognitiva S.r.l.

C.F./P.IVA 08532080960

Iscrizione R.E.A. MI-2031973

Capitale Sociale € 10.000,00 i.v.