

Alles zum Schlaf und zur mentalen Gesundheit Intensivkurs

Wie Matthew Walker, Neurowissenschaftler, Psychologe und Direktor der Schlaflabors der Universität von Kalifornien, Berkeley in seinem Werk «Das grosse Buch vom Schlaf» schrieb: «Schlafen ist das allerbeste Mittel für die Gesundheit unseres Gehirns und unseres Körpers – die stärkste Waffe von Mutter Natur.». Die Forschungsergebnisse in den letzten Jahren zeigten, dass Schlaf nicht nur für Erholung und dadurch bessere Leistungsfähigkeit verantwortlich ist, sondern viele kognitiven Prozesse, emotionale Regulierungen, Immunabwehrreaktionen und Stoffwechselmechanismen während des Schlafes stattfinden. Dadurch ist ein erholsamer Schlaf ein wichtiger Schutzfaktor gegen viele psychische und somatische Erkrankungen u.a. Diabetes, Demenz, Depression usw. Ebenso treten Schlafbeschwerden bei verschiedenen somatischen und psychischen Krankheiten auf. Aber nicht jeder schläft gleich. Die neurophysiologischen Merkmale und die Veränderungen im Alter müssen mitberücksichtigt werden, wenn wir Schlafqualität evaluieren wollen.

Wichtige Fragen wie: «wann und wie behandeln wir eine nicht- organische Insomnie? » und «wann sollen Medikamente angesetzt werden und welche Medikation? » werden während des Kurses beantwortet. Am Ende des Kurses werden wir interaktive Fallbesprechungen haben. Wir werden einige Beispiele aus unserer klinischen Tätigkeit erörtern und begrüssen sehr, wenn Sie Ihre eigenen Fälle einbringen. Wir freuen uns auf eine regen fachlichen Austausch mit ihnen!

Zielgruppe

Dieser Kurs richtet sich speziell an psychiatrisch und psychotherapeutisch tätige Fachpersonen.

Inhalt

Im ersten Teil des Kurses erfahren Sie die neuesten Informationen zur Physiologie und Funktion des Schlafs. Im zweiten Teil werden die Diagnostik und Behandlung der nicht-organischen Schlafstörungen erörtert. Im Anschluss werden praktische Fallbeispiele diskutiert.

Referentinnen

Dr. med. (RO) Ana Petrescu, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie

Dr. med. (RO) Camelia-Lucia Cimpianu, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie

Daten

Samstag, 02.11.2024, 09:00 bis 17:30 Uhr **oder**

Samstag, 07.12.2024, 09:00 bis 17:30 Uhr

Programm

9:00- 11:00 Schlaf: Physiologie und Funktion

11:00- 12:00: Nichtorganische Schlafstörungen ICD -11 versus ICD-10: Diagnostik und Klassifikation

12:00- 13:15: Mittagspause

13:15- 15:30: Entstehungsmodelle und Behandlung der Schlafstörungen

15:30- 15.45: Kaffeepause

15.45- 17:00: Interaktive Fallbesprechung

17:00- 17:30: Offene Fragen-Diskussion

Ort

Walenbüchelstrasse 3, 9000 St. Gallen

Kosten

250 Fr. (inkl. Kaffeepause und Getränken) pro Person.

Wichtige Anmerkungen

Der Kurs wird nur bei einer Mindestanzahl von 10 Teilnehmenden durchgeführt. Abmeldungen ab 7 Tage vor Kursbeginn werden verrechnet.

Teilnahmebestätigung und Weiterbildungspunkte

Alle Teilnehmenden erhalten per E-mail nach der Veranstaltung eine Teilnahmebestätigung.

SGPP Akkreditierung: 6 Credits

Anmeldung

Per E-mail an: camelialucia.cimpianu@gmail.com

mit Angaben von: Name, Vorname, Funktion/Tätigkeit und an welchem Datum wollen Sie teilnehmen. Sie werden eine Rechnung per E-mail erhalten. Nach Eingang ihrer Bezahlung senden wir Ihnen eine Bestätigung.