Osaavaa apua unettomuuteen

Unettomuus vaikuttaa jaksamiseen, mielialaan ja terveyteen. Tarjoan toimivaa apua (Käypä hoito-suositus) unettomuuden lääkkeettömään hoitoon – yksilöllisesti tai ryhmässä. Tapaamiset joko kasvotusten tai etänä.

Yksilöpalvelut

- **CBT-I unettomuusterapia:** Sopii pitkäaikaisesta unettomuudesta kärsiville. 6-8 tapaamista.
- **Univalmennus:** Kevyempi lähestymistapa uneen ja palautumiseen. Sopii ennaltaehkäisyyn tai lieviin uniongelmiin. 1-3 tapaamista.
- **Unipäiväkirjan analyysi:** Sopii ongelmien ennaltaehkäisyyn ja omasta nukkumisesta kiinnostuneelle. Ei edellytä tapaamista.

Ryhmäpalvelut

- **Uniryhmä**: Ryhmämuotoinen hoito tarjoaa ohjattua apua sekä vertaistukea. 6 tapaamista.
- **Luennot, valmennukset** tilausryhmille.

Uni on tärkeä osa elämää. Etsitään yhdessä tie takaisin levolliseen uneen. - Maarit, unettomuusterapeutti

Unta voi hoitaa ja parantaa. ✺ Älä jää uniongelmien kanssa yksin.

Lue lisää www.cuuri.net

Cuuri
Pidetään Sinusta huolta