

Unettomuuden

lääkkeetön hoito, CBT-I terapia

Uniryhmä on **verkkoryhmä**, jossa **saat keinoja** oman unettomuuden hoitoon, **tietoa** unihäiriöitä ylläpitävistä mekanismeista ja vertaistukea.

Menetelmät perustuvat **kehon ja mielen** (kognitiiviseen sekä käyttäytymis) **terapiaan**.

Ohjaaja on aina terveydenhuollon **ammattilainen**.

Auta unta - uni auttaa sinua

Uniryhmä **on 8 * 1,5 h etätapaamisen** jakso, joka auttaa unettomuudesta kärsivää parantamaan untaan lääkkeettömin menetelmin.

Perustana on **CBT-I** mentelmä (*cognitive behavioral therapy for insomnia*), joka auttaa tutkitusti unettomuuteen.

Tämä jakso sisältää paljon **psykofyysistä erikoisosaamista**.

Etätapaamiset ovat **kerran viikossa**: mm. unenhuoltoa, nukkumistapojen muutoksia, unirytmää tukevia ratkaisuja, univalve-rytmin tasaamista sekä vireystilan säätelyä eri keinoin.

Saat käytännön ohjeita sekä kotiharjoituksia unen parantamiseksi.

Unta voi auttaa.

Lisää: www.cuuri.net/kurssit

Uniryhmä -lääkkeettöntä unenhoitoa

 **Cuuri**
www.cuuri.net