

HARMONOGRAM

VÝZKUMU SPÁNKU

- Kde: v Národním ústavu duševního zdraví v Klecanech u Prahy
- Kdy: odpoledne nebo podvečer (záleží na skupině, kterou si vyberete)
 - Doba setkání: cca 1.hodina
 - Individuální přístup
- Pod vedením: Mgr. Kataríny Evansové a Bc. Lucie Urbanové
- Kontakt: tel: 602 103 959 email: lucie.urbanova@nudz.cz

1. Setkání- Úvodní

- Obdržení aktigrafu
- Obeznamení s problematikou: Jak spánek funguje? Co je cirkadiánní rytmus? Co se s námi děje během dne?
- Vyplnění dotazníků

2. Setkání

- Obdržení brýlí filtrující modré světlo
- Vliv modrého světla na člověka a co je to vůbec to modré světlo?
- Spánková a světelná hygiena: Co ovlivňuje spánek? Co můžete sami ovlivnit?
- Vyplnění krátkých dotazníků (cca 10 min)

3. Setkání

- Chronotypy: Jsem ranní ptáče nebo noční sova? Jaká to má rizika/výhody?
- Techniky, které napomáhají s usínáním a jejich nácvik.
- Zpětná vazba od Vás - jaké změny pocítujete, jak se cítíte, dotazy.
- Vyplnění krátkých dotazníků (cca 10 min)

4. Setkání

- Techniky, které napomáhají s usínáním a jejich nácvik.
- Zpětná vazba od Vás - jaké změny pocítujete, jak se cítíte, dotazy.
- Vyplnění krátkých dotazníků (cca 10 min)

5.Setkání- Závěrečné

- Zpětná vazba od Vás - připomínky
- Vrácení aktigrafu, brýlí, odevzdání spánkového deníku
- Vyplnění krátkých dotazníků (cca 10 min)