

## Symposium/ Sympozjum

### Treatment of insomnia - cognitive-behavioral therapy and chronobiological interventions

*Leczenie bezsenności - terapia poznawczo-behawioralna i interwencje chronobiologiczne*

**Institute of Psychiatry and Neurology in Warsaw**

**Large lecture room, 1st floor, Building A**

*Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie*

*Duża sala wykładowa, I piętro, Budynek A*

**Audience:** participants of the EPA congress in Warsaw, members of Polish Psychiatric Association, members of the Polish Sleep Research Society, physicians, psychologists

**Uczestniczy:** uczestnicy kongresu EPA w Warszawie, członkowie Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, członkowie Polskiego Towarzystwa Badań nad Snem, lekarze, psychologowie

### Saturday/ Sobota 6.04.2019

<b>14:00</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Welcome and Opening Remarks/Powitanie</li></ul>	Adam Wichniak
<b>14:10-14:40</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Why should we pay more attention to effective treatment of insomnia?</li></ul>	Dieter Riemann Department of Psychiatry and Psychotherapy, - University of Freiburg
<b>14:40-15:10</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Evidence based treatment of insomnia – the role of cognitive-behavioral therapy (CBT-I).</li></ul>	Colin Espie Sleep and Circadian Neuroscience Institute, Oxford University
<b>15:10-15:40</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Digital CBT-I as a new approach to deliver effective treatment to the insomnia patients.</li></ul>	Susanna Jernelöv Department of Clinical Neuroscience, Karolinska Institutet, Stockholm
<b>15:40-16:00</b>	Coffee break/ Przerwa kawowa	
<b>16:00-16:25</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zaburzenia rytmu okołodobowego snu i czuwania – częsta, ale rzadko rozpoznawana przyczyna bezsenności (Circadian rhythm sleep-wake disorders frequent but often overlooked cause of insomnia – lecture in Polish).</li></ul>	Adam Wichniak Institute of Psychiatry and Neurology in Warsaw
<b>16:25-16:50</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leczenie bezsenności i zaburzeń rytmu snu w oparciu o oznaczenia profilu wydzielania melatoniny w próbkach śliny (Treatment of insomnia and circadian rhythm sleep-wake disorders based on melatonin secretion profile in saliva samples – lecture in Polish).</li></ul>	Michał Dermanowski, Paweł Mierzejewski Institute of Psychiatry and Neurology in Warsaw
<b>16:50</b>	<i>End of symposium/ Zakończenie sympozjum</i>	

#### Organizatorzy:



Instytut Psychiatrii i Neurologii  
[www.ipin.edu.pl](http://www.ipin.edu.pl)



Polskie Towarzystwo Badań nad Snem  
[www.medycynasnu.pl](http://www.medycynasnu.pl)



Sekcja Psychiatrii Biologicznej  
Polskiego Towarzystwa  
Psychiatrycznego  
[www.psychiatria.org.pl/](http://www.psychiatria.org.pl/)  
sekcja\_psychiatrii\_biologicznej



Narodowa Fundacja Snu  
[www.nfs.org.pl](http://www.nfs.org.pl)