



## Sov Godt – kurs høst 2024

**Opplever du at du får for lite søvn? Er du uopplagt i løpet av dagen? Å streve med søvnen er noe de fleste av oss opplever fra tid til annen.**

Sov godt er et søvnkurs for voksne (over 16 år) som strever med insomni eller lettere grader av søvnvansker, og som ønsker å forbedre søvnkvaliteten uten bruk av medikamenter. Kursopplegget er utviklet av Helsedirektoratet med hjelp fra Nasjonalt senter for søvnmedisin (SOVno), FHI og frisklivssentrales. Kurset bygger på forskningsbasert kunnskap om søvn og behandling av søvnproblemer. **Temaene er**

- Søvn, søvnvansker og søvnvaner
- gode råd for bedre søvn
- teknikker og behandlingsmetoder
- hvordan gjøre endringer og skape motivasjon

Kurset baserer seg på kognitiv atferdsterapi og metoden har god effekt på kort og lang sikt. Tilbudet er gratis.

**Kursstart: fredag 11.oktober kl. 10.00-11.30.** Videre datoer: 25.10.24, 01.11.24, 08.11.24 kl. 10.00-11.30. Kurssted: Frisklivssentralen i Gjerstad, Brokelandsheia 96. **Påmelding innen 04.10.24**

Ta kontakt for mer informasjon med Frisklivskoordinator Elisabeth på tlf. 47 62 88 50 eller epost: [frisklivssentralen@gjerstad.kommune.no](mailto:frisklivssentralen@gjerstad.kommune.no) for å delta.

