

KOM TIL TEMAAFTEN OM SØVNPROBLEMER OG DEPRESSION



AARHUS

Tirsdag den 12. marts 2019 kl. 19.00-21.30

Aftenens fokus er søvnproblemer, især i forbindelse med depression – men alle er velkomne til at komme og få gode og hjælpsomme søvntips!

150.000 danskere har symptomer på depression. Vinterens mørke er én af de faktorer, der påvirker rigtig mange danskere. Men hvilken rolle spiller lys, søvn og døgnrytme for udviklingen og behandlingen af depression? Hvad kan man gøre for at afhjælpe de søvn- og døgnrytmeforstyrrelser, der ofte ses i forbindelse med depression? Og hør især om kognitiv adfærdsterapi mod søvnløshed.

Oplægsholdere:

- ➔ Mette Kragh, Forskningssygeplejerske, ph.d, afdeling for Depression og Angst, Aarhus
- ➔ Henny Dyrberg, Specialpsykolog i Psykiatri, afdeling for Depression og Angst, Aarhus Universitetshospital

Sted Risskov Bibliotek, Fortebakken 1, 8240 Risskov

Pris 50 kr.

Tilmelding online via www.aakb.dk

Arrangør Aarhus Kommune og PsykInfo Midt,
Region Midtjyllands psykiatriske informationscenter