

Sleepio

Το Sleepio είναι ένα διαδικτυακό πρόγραμμα βελτίωσης του ύπνου το οποίο βασίζεται σε τεχνικές της Γνωσιακής Συμπεριφορικής Ψυχοθεραπείας και υλοποιείται σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης. Η αποτελεσματικότητα του προγράμματος έχει αποδειχθεί με κλινικές μελέτες. Το πρόγραμμα εστιάζει στις σκέψεις και τις ανησυχίες των ανθρώπων για το θέμα του ύπνου, στον προγραμματισμό του νυχτερινού ύπνου, στον τρόπο ζωής και στις συνθήκες στο χώρο ύπνου. Ο πελάτης συναντάται με τον διαδικτυακό σύμβουλο ύπνου σε εβδομαδιαία βάση.

Ομάδα στόχος

- Ενήλικες

Θέμα

- Αυπνία

Τύπος Καλής Πρακτικής

- Θεραπευτική

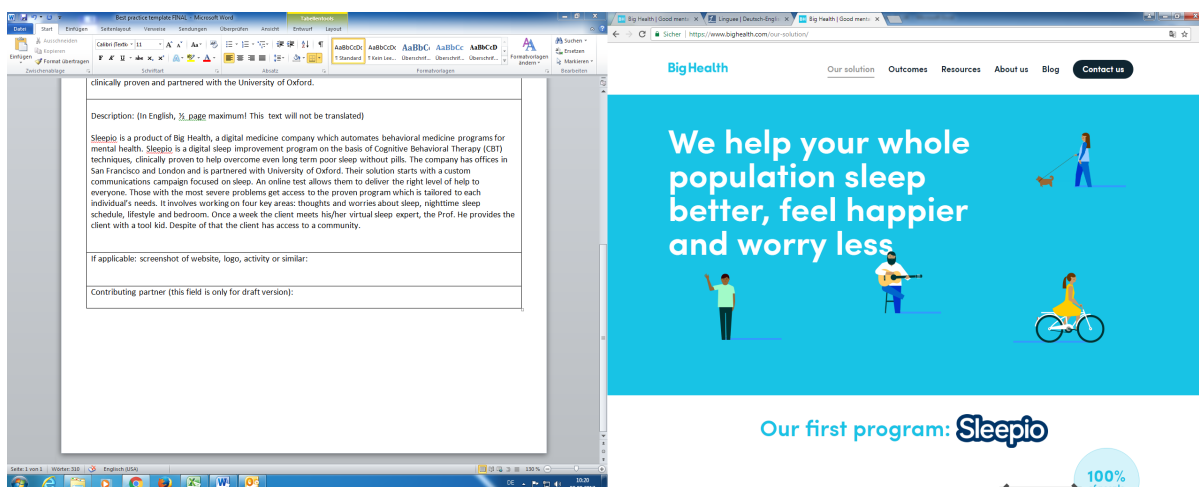
Χώρα

- Ηνωμένο Βασίλειο

Περιγραφή

Το Sleepio είναι ένα προϊόν της Big Health, εταιρείας ψηφιακών ιατρικών προϊόντων, η οποία αναπτύσσει εφαρμογές ψυχικής υγείας βασιζόμενες στη Γνωσιακή Συμπεριφορική προσέγγιση. Η εταιρεία έχει γραφεία στο Σαν Φρανσίσκο και στο Λονδίνο και συνεργάζεται με το Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης.

Το Sleepio αποτελεί μια ψηφιακή εφαρμογή βελτίωσης του ύπνου με βάση τη Γνωσιακή Συμπεριφορική προσέγγιση. Η αποτελεσματικότητά της στη βελτίωση του ύπνου χωρίς τη λήψη φαρμακευτικής αγωγής έχει αποδειχθεί κλινικά, ακόμη και σε περιστατικά παρατεταμένων περιόδων έλλειψης ποιοτικού ύπνου. Ο ενδιαφερόμενος πελάτης διεξάγει ένα διαδικτυακό τεστ αποτύπωσης του προσωπικού του προφίλ ύπνου, το οποίο επιτρέπει τη ρύθμιση των παραμέτρων της εφαρμογής με βάση τις ανάγκες του. Η εφαρμογή εστιάζει σε τέσσερις βασικές περιοχές: στις σκέψεις και τις ανησυχίες του ατόμου για το θέμα του ύπνου, στον προγραμματισμό του νυχτερινού ύπνου, στον τρόπο ζωής και στις συνθήκες στο χώρο ύπνου. Ο πελάτης συναντάται με τον διαδικτυακό σύμβουλο ύπνου σε εβδομαδιαία βάση και, παράλληλα, μπορεί να επικοινωνεί με άλλα μέλη της κοινότητας των χρηστών της συγκεκριμένης εφαρμογής.



The image shows two side-by-side screenshots. On the left is a Microsoft Word document titled 'Πρωτότυπο Sleepio.docx'. The document content includes:

- A header: 'clinically proven and partnered with the University of Oxford.'
- A description: 'Description: (in English, 1 page maximum) This text will not be translated'.
- Main text: 'Sleepio is a product of Big Health, a digital medicine company which automates behavioral medicine programs for mental health. Sleepio is a digital sleep improvement program on the basis of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) techniques, clinically proven to help overcome even long term poor sleep without pills. The company has offices in San Francisco and London and is partnered with University of Oxford. Their solution starts with a custom communications campaign focused on sleep. An online test allows them to deliver the right level of help to everyone. Those with the most severe problems get access to the proven program which is tailored to each individual's needs. It involves working on four key areas: thoughts and worries about sleep, nighttime sleep schedule, lifestyle and bedroom. Once a week the client meets his/her virtual sleep expert, the Prof. He provides the client with a tool kit. Despite of that the client has access to a community.'
- Footer: 'Contributing partner (this field is only for draft version):'

 On the right is a screenshot of the Big Health website. The header includes 'Big Health' and navigation links: 'Our solution', 'Outcomes', 'Resources', 'About us', 'Blog', and 'Contact us'. The main content area features a blue background with the text: 'We help your whole population sleep better, feel happier and worry less'. Below this, it says 'Our first program: Sleepio' and '100% of people'.

Γλώσσα πρωτοτύπου

English

Χώρα

UK

Σύνδεσμος

<https://www.sleepio.com/>

(access date: 08/08/2017)



CC - Αναφορά - Μη Εμπορική Χρήση - Παρόμοια Διανομή
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

ΙΛΙ. *Sleepio*. Ανακτήθηκε την Πέμπτη, 18 Ιουνίου 2026 από <https://ecounselling4youth.gunet.gr/online-material/courses/TGP579/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας ιστοσελίδας δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντνακλά τις απόψεις μόνον των δημιουργών, και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρει ουδεμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που εμπεριέχονται σε αυτό

<https://www.ecounselling4youth.eu/project/>