Sleepio

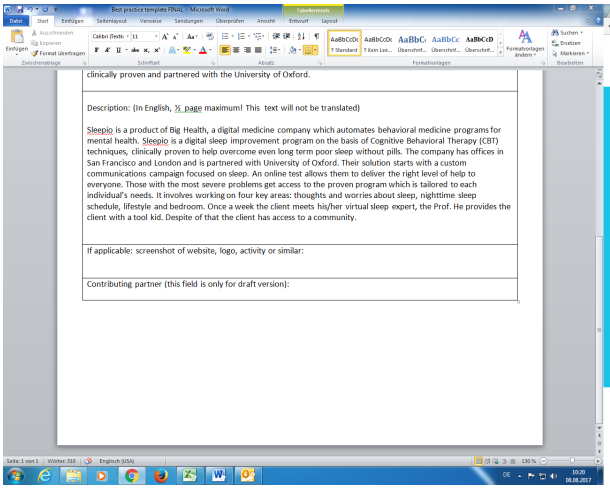
Το Sleepio είναι ένα διαδικτυακό πρόγραμμα βελτίωσης του ύπνου το οποίο βασίζεται σε τεχνικές της Γνωσιακής Συμπεριφορικής Ψυχοθεραπείας και υλοποιείται σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης. Η αποτελεσματικότητα του προγράμματος έχει αποδειχθεί με κλινικές μελέτες. Το πρόγραμμα εστιάζει στις 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.

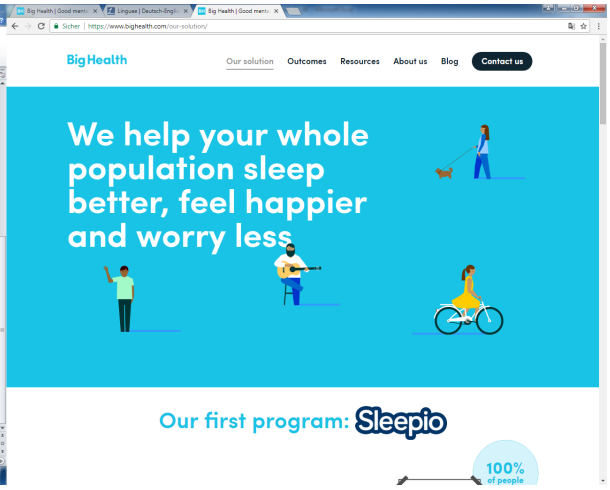
Ομάδα στόχος	**Θέμα**	**Τύπος Καλής Πρακτικής**	**Χώρα**
• Ενήλικες	• Αυπνία	• Θεραπευτική	• Ηνωμένο Βασίλειο

Περιγραφή

Το Sleepio είναι ένα προϊόν της Big Helath, 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.





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/

ILI. *Sleepio*. Ανακτήθηκε την Κυριακή, 22 Νοεμβρίου 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 αντανακλά 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/