

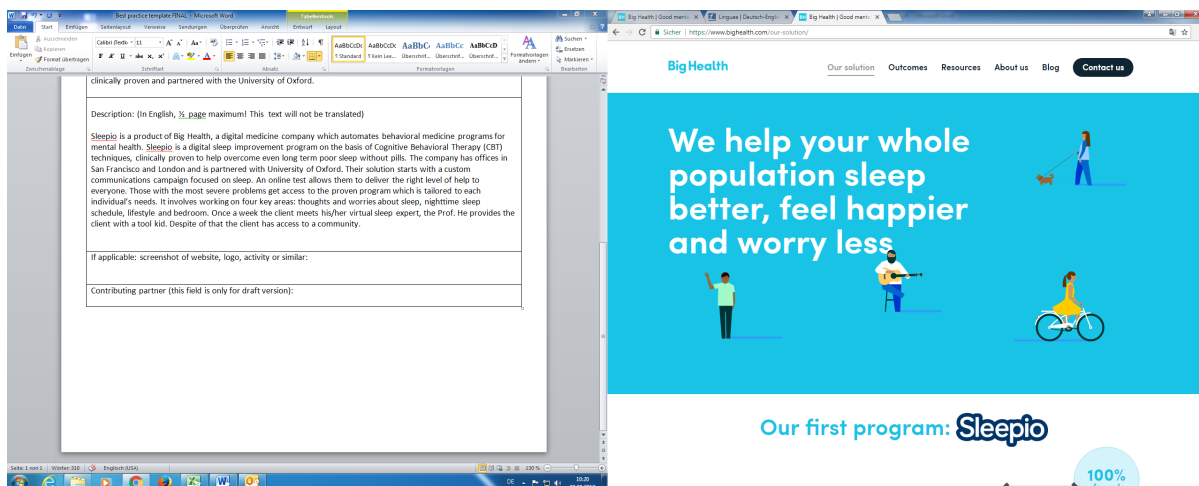
Sleepio

Sleepio ist ein Online-Schlafverbesserungsprogramm auf der Basis der kognitiven Verhaltenstherapie (Cognitive Behavioral Therapy, CBT). Es ist klinisch erprobt und arbeitet mit der Universität Oxford zusammen. Der Fokus liegt auf Überlegungen und Gedanken über Schlaf, Nachtschlafplan, Lebensstil und Schlafzimmer. Einmal wöchentlich trifft sich der Klient mit seinem virtuellen Schlafexperten.

Zielgruppe	Thema	Typ gutes Beispiel	Land
• Erwachsene	• Schlaflosigkeit	• Therapie	• Vereinigtes Königreich

Beschreibung

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, night time 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.



Ursprüngliche Sprache

English

Land

UK

Link

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

(access date: 08/08/2017)



CC - Attribution-NonCommercial-ShareAlike
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

ILI. *Sleepio*. Abgerufen am Mittwoch April 29, 2026 von insgesamt <https://ecounselling4youth.gunet.gr/online-material/courses/TGP580/>



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

Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung der Inhalte dar, die nur die Ansichten der Autoren widerspiegeln, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.

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