

## 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

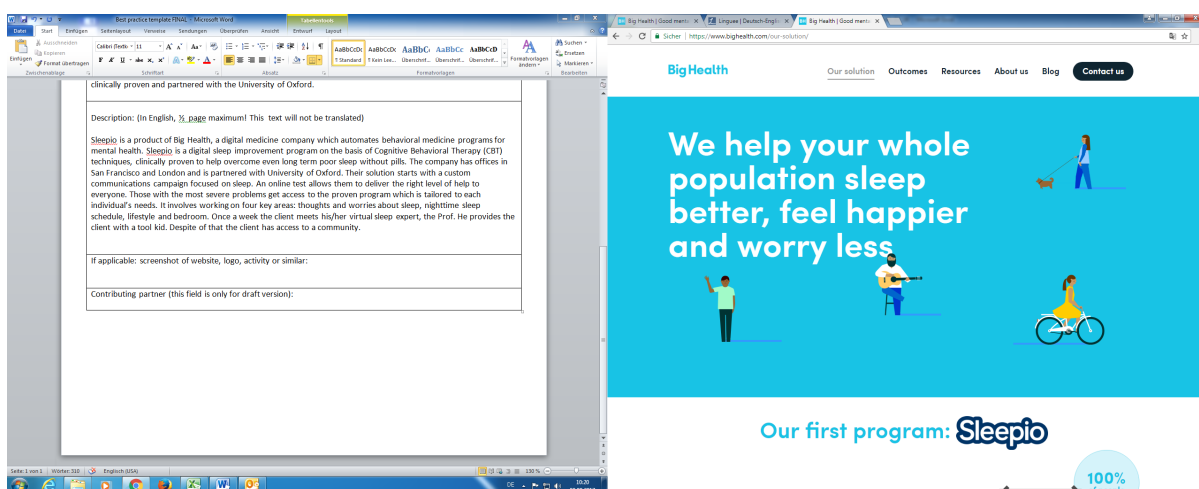
### Χώρα

- 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 'Πρόγραμμα προτύπου (HTML) - Microsoft Word'. The document content includes: 'clinically proven and partnered with the University of Oxford.', 'Description: (in English, 1 page maximum) This text will not be translated', and a paragraph describing Sleepio as a digital medicine product from Big Health, mentioning its partnership with the University of Oxford and its focus on sleep improvement through CBT techniques. On the right is a screenshot of the Big Health website. The website has a blue header with the Big Health logo and navigation links: 'Our solution', 'Outcomes', 'Resources', 'About us', 'Blog', and 'Contact us'. The main content area features a large blue banner with the text 'We help your whole population sleep better, feel happier and worry less' and illustrations of people engaged in various activities. Below the banner, 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/>

ILI. *Sleepio*. Ανακτήθηκε την Τετάρτη, 03 Ιουλίου 2024 από <https://www.ecounselling4youth.eu/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/>