

Abstrakt

Diplomová práce seznamuje čtenáře s tématem krátkodobého přístupu k léčbě nespavosti. Teoretická část se zabývá tématem zdravého spánku a možnostmi jeho měření. Dále popisuje nespavost a velká část práce je věnována léčbě této poruchy spánku. Čtenář je také seznámen se vztahem emoční regulace a spánku. Cílem empirické části je prozkoumat vliv krátké behaviorální intervence věnující se insomnii na parametry spánku (celkový čas strávený v posteli, délka spánku, spánková efektivita, spánková latence), na závažnost nespavosti a na potíže v oblasti emoční regulace u jedinců trpících nespavostí. Pilotní studie zkoumá změny ve výše uvedených oblastech v čase před a po absolvování programu. Výsledky naznačují významné změny v parametrech spánku, v závažnosti nespavosti a v oblasti potíží v emoční regulaci po absolvování programu. Jsou diskutovány nedostatky předkládané studie a uvedena jsou doporučení pro další bádání v oblasti krátkodobých terapií insomnie.

Klíčová slova: nespavost; emoční regulace; behaviorální přístup; kognitivně behaviorální terapie