

WONCA Europe 2026: CBT-I v primárnej starostlivosti: účinná liečba chronickej insomnie

28.8.2026 - | Slovenská spoločnosť všeobecného praktického lekárstva

Kongres WONCA Europe 2026 v Paríži priniesol množstvo odborných tém s priamym presahom do každodennej praxe všeobecných lekárov. V tomto článku približujeme jednu z tém, ktoré zaujali slovenských účastníkov kongresu.

CBT-I v primárnej starostlivosti: účinná liečba chronickej insomnie

Chronická insomnia nie je iba „zlý spánok“ a samotné odporúčania o spánkovej hygiene pri nej často nestačia. Kognitívno-behaviorálna terapia insomnie (CBT-I) je podľa európskych aj amerických odporúčaní liečbou prvej voľby a cieľi na mechanizmy, ktoré nespavosť dlhodobo udržiavajú – napríklad nepravidelný režim, priveľa času stráveného v posteli či obavy zo zaspávania. Jej základom je najmä kontrola podnetov, regulácia času v posteli a práca s presvedčeniami o spánku. Zaujímavé pre primárnu starostlivosť je, že CBT-I nemusí znamenať iba niekoľko sedení so špecialistom. Dostupné sú aj krátke behaviorálne intervencie, programy vedené vyškolenou sestrou, skupinová či validovaná digitálna CBT-I, vďaka ktorým možno účinnú liečbu sprístupniť väčšiemu počtu pacientov.

WONCA Europe 2026 CBT-I v primárnej starostlivosti – účinná liečba chronickej insomnie [Stiahnuť](#)

<https://ssvpl.sk/wonca-europe-2026-cbt-i-v-primarnej-starostlivosti-ucinna-liecba-chronickej-insomnie>