



Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования «Центр последипломного
образования специалистов медицинского профиля»

НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

Качественный сон: секрет здоровья и долголетия

Дата проведения: 16 июня 2026г. с 13:00 до 17:10

Место проведения: онлайн-трансляция на площадке Pruffme.com

Образовательная цель: мероприятие направлено на повышение уровня знаний медицинских специалистов в вопросах функционального назначения сна, диагностики диссомнических нарушений, в выборе правильной тактики ведения пациентов разных возрастных групп для унифицированного подхода своевременного выявления проблем, влияющих на качество жизни

ПРОГРАММА:

13:00–13:20 Регистрация на мероприятие

13:20–13:30 Открытие мероприятия

Приветственное слово

Регентова Елена Сергеевна, директор, преподаватель высшей квалификационной категории Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения дополнительного профессионального образования «Центр последипломного образования специалистов медицинского профиля»

Начало мероприятия

Модератор мероприятия:

Телятникова Галина Борисовна, методист, преподаватель СПб ГБУ ДПО «ЦПО СМП»

13:30–13:50 **Нейрофизиология сна**

Арбузова Софья Владимировна, преподаватель СПб ГБУ ДПО «ЦПО СМП»

13:50–14:10 **Важность сна – почему организм рассыпается, если не высыпается**

Вилинская Мария Андреевна, преподаватель СПб ГБУ ДПО «ЦПО СМП»

14:10–14:30 **Здоровый сон-путь к долголетию: факты и исследования**

Иванова Наталья Игоревна, преподаватель СПб ГБУ ДПО «ЦПО СМП»

14:30–14:50 **Место сна в традиционной медицине от Асклепия до наших дней**

Завитаева Алла Владимировна, преподаватель СПб ГБУ ДПО «ЦПО СМП»

14:50–15:10 Влияние цифрового поведения на качество сна

Регентова Елена Сергеевна, директор, методист, преподаватель СПб ГБУ ДПО «ЦПО СМП»

15:10–15:30 Расстройство сна как один из симптомов климактерического синдрома. Варианты решения проблемы

Лукичева Светлана Михайловна, преподаватель СПб ГБУ ДПО «ЦПО СМП»

15:30–15:50 Нарушение сна у детей

Иванова Светлана Николаевна, преподаватель СПб ГБУ ДПО «ЦПО СМП»

15:50–16:10 Массаж и гимнастика как метод коррекции нарушения сна у младенцев

Красикова Ирина Семеновна, преподаватель СПб ГБУ ДПО «ЦПО СМП»

16:10–16:30 Анализ сновидений: техники и применение в психологическом консультировании

Горчакова Наталья Михайловна, клинический психолог, преподаватель СПб ГБУ ДПО «ЦПО СМП»

16:30–16:50 Инновационные физиотерапевтические методы при нарушении сна и бодрствования (запись)

Бондаренко Светлана Юрьевна, преподаватель СПб ГБУ ДПО «ЦПО СМП»

16:50–17:05

Дискуссия. Вопросы к докладчикам

17:05–17:10

Подведение итогов. Закрытие мероприятия