

<p><b>Dra. Georgina Botebol</b> Neurofisiología Clínica, Psicoterapeuta, Experta en Psicodrama, Terapia Cognitiva y Mindfulness</p>	<h2>Tratamiento</h2> <p>Georgina Botebol, dedicada a los trastornos del sueño en la Unidad de Neurofisiología Clínica del Hospital Virgen del Rocío de Sevilla, y como creadora e impulsora de las Consultas de Patología del Sueño, aporta más de 20 años de experiencia para:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Diagnosticar y tratar alteraciones y trastornos del sueño</li><li>Tratamiento de la depresión, ansiedad y estrés</li><li>Aumentar el bienestar psicológico de personas con dificultades emocionales</li><li>Mejorar la calidad de vida de enfermos crónicos</li></ul> <p>Y, en general, ayudar a aquellas personas que quieran afrontar la vida con mayores y mejores recursos emocionales.</p> <p>Calmar la ansiedad, controlar el estrés, combatir el insomnio</p> <p>[+info: <a href="mailto:info@botebol.com" target="_blank" title="Correo a info@botebol.com">info@botebol.com</a>]</p> <p>Puedes seguir también nuestro blog en: <a href="http://www.mindfulnesssevilla.blogspot.com.es/" style="font-family: Calibri; font-size: 16px; font-weight: normal;" target="_blank">www.mindfulnesssevilla.blogspot.com.es</a></p> <h2>Cuestionario para examinar su sueño</h2> <p>Existen distintas herramientas que pueden ayudarle a saber si está durmiendo lo que necesita y si su sueño es adecuado.</p> <p>[<a href="index.php?option=com_content&amp;view=article&amp;id=46&amp;Itemid=55" target="_self" title="Cuestionario Examine su sueño">Ir al cuestionario</a>]</p> <h2>Georgina Botebol publica "Aprendiendo a dormir mejor"</h2> <p>La doctora Georgina Botebol, ha desarrollado un método mediante el que aprender a regular tu sueño. Más información sobre el libro "<a href="index.php?option=com_content&amp;view=article&amp;id=185:haz-la-paz-con-tu-insomnio-aprendiendo-a-dormir-mejor&amp;catid=1:latest-news&amp;Itemid=50" target="_self" title="Aprendiendo a dormir mejor">Aprendiendo a dormir mejor</a>".</p> <p>[<a href="index.php?option=com_content&amp;view=article&amp;id=185:haz-la-paz-con-tu-insomnio-aprendiendo-a-dormir-mejor&amp;catid=1:latest-news&amp;Itemid=50" target="_self" title="Aprendiendo a dormir mejor">Ir a la noticia</a>]</p>
<p><b>Los trastornos del sueño tienen tratamiento.</b></p> <p>En España se estima que entre el 20% y el 30% de la población puede padecer una alteración del sueño. Realizar un diagnóstico precoz y el oportuno tratamiento mejora la calidad de sueño y permite que volvamos a llevar una vida satisfactoria.</p> <p>Insomnio, síndrome piernas inquietas, narcolepsia, parasomnias, apneas-hipopneas en sueño, trastornos del ritmo circadiano, etc.</p> <p><b>Los trastornos emocionales tienen tratamiento.</b></p> <p>Angustia, depresión, ansiedad, baja autoestima, miedos, etc., producen sufrimiento.</p> <p>Utilizando técnicas de atención plena (mindfulness) y terapia cognitiva podemos tratarlos. Es posible recuperar el control de nuestra vida y ser feliz.</p>	

<p>{loadposition user5}</p> </div> </div> <p><strong> </strong></p> <p><strong><br /></strong></p> <p>◆</p>