

Name: _____

Date: _____

Insomnia

L K R F V T U K W G E W C H N D U D K L Y V I D
H R Y N E G D X G X A I N M O S N I Y J V H M N
F G E E T N O I S S E R P E D D Q L D Z M N H E
S E X F R B X C K W Y G B F F Z I C E C S U V V
E T S Y P W G N W E W E X E O M I H R L S S R U
N M D C F I C K O V K N E L A O N D I R E E U Z
I W S S E V L X C E I M N F J S W U T X R N K H
P R I K F D E P O C T I Y C C K D X G Z T I Z X
E A P F H S X E O Q P L T Z F Y U V Z S S P P Z
Z L E H I U L T S E I L E M E K O H D Q D E J P
A D E Y U I I W X P A O I M H K T Y U X C Z L T
I Z L J I N Q O I T X H X Z A H V D Q C N A H P
D H S D E H D W W K F O N B J R Z H U K A I Q A
O I O A O F P C X U U C A W R Q V M G Z R D Q H
Z U N X F E W O Z L J L W Y J E L M Q L R O U V
N B I T P Z I F J T V A J Y E L S X A Z U Z V X
E F C O G N I T I V E T H E R A P I S T T N V V
B A Z F O P V Z E Z P E N I E F F A C C S E M Q
N R E H Z P K N Q M G N S D N E I R F B A B A U
O H Z F F P T P Y V M W Z F A N Y Z T R M E Z P
N E C E E K V F E F G U Z P J W A P A W F Q K X
D N Q R Z I B A O U A G T R R Z V F A I B R T W
N F A D R W F S Y F M M L T B M L H Z Y S L P X
P E F R T B L I Y Y O A G O Y D V S U W X H J G

Cognitive therapist
Depression
Insomnia
Alcohol
Friends
Tired

Nonbenzodiazepines
Ramelteon
Nicotine
Anxiety
Family
Yoga

Benzodiazepines
Caffeine
No sleep
Doxepin
Stress