

Inhalt

Danksagung	10
Einführung	11
1 Wozu brauchen wir Schlaf?	13
1.1 Grundlagen der Schlafsteuerung	13
1.1.1 Chronobiologie oder die innere Uhr	14
1.1.2 Sozialer Jetlag	16
1.1.3 Schlafrhythmen	19
1.1.4 Hormonelle Steuerung des Schlafs	22
1.2 Warum schlafen wir? – Funktion des Schlafs und Ontogenese	24
1.2.1 Schlafentzug – Wie verändern sich Körper und Seele, wenn wir keinen ausreichenden Schlaf bekommen?	26
1.2.2 Folgen gestörten Schlafs	27
1.3 Schlaf und Lebensalter	28
1.3.1 Schlaf im Säuglings- und Kleinkindesalter	28
1.3.2 Schlafstörungen im Kindesalter	31
1.3.3 Verhaltensabhängige Insomnie in der Kindheit	32
1.3.4 Schlafstörungen im Schulalter	33
1.3.5 Schlafstörungen im Jugendalter	33
1.3.6 Schlafstörungen bei Erwachsenen	34
1.3.7 Schlafstörungen im Alter	35
1.4 Bedeutung von Träumen	37
1.5 Schlaf und Gedächtnis	40
1.6 Ein kurzer und einfacher Selbsttest	42
2 Häufigkeit von Schlafstörungen	45
3 Formen und Ursachen von Ein- und Durchschlafstörungen	47
3.1 Insomnie: Das Problem der Schlaflosigkeit	47
3.2 Stress- und umweltbezogene Schlafstörungen	48

3.3	Burn-out-Syndrom und Schlafstörungen	49
3.4	Körperliche Erkrankungen	51
3.5	Medikamente und Alkohol.	55
3.5.1	Einfluss von Medikamenten auf die nächtliche Atemfunktion.	56
3.5.2	Einfluss von Medikamenten auf periodische Beinbewegungen im Schlaf	57
3.5.3	Einfluss von Alkohol auf den Schlaf	57
3.6	Psychische Erkrankungen	58
3.6.1	Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus.	60
3.6.2	Störungen des Nachtschlafs (Parasomnien)	61
3.6.3	Erhöhtes Schlafbedürfnis (Hypersomnien)	64
3.6.4	Schlafkrankheit (Narkolepsie)	65
3.6.5	Restless-legs-Syndrom	68
3.6.6	Idiopathische Hypersomnien.	70
3.7	Chronisches Erschöpfungs-Syndrom (Fatigue-Syndrome)	72
3.8	Schlafstörungen durch organische Erkrankungen	72
3.9	Folgen von Schlafstörungen	73
4.	Psychische Komorbidität von Schlafstörungen	75
4.1	Insomnie bei Depressionen	75
4.2	Insomnie bei Suchterkrankungen	76
4.3	Insomnie bei Psychosen	77
4.4	Insomnie bei Demenz	78
4.5	Insomnie bei Angsterkrankungen	79
4.6	Insomnie bei Essstörung.	80
4.7	Insomnie bei Persönlichkeitsstörungen	81
4.8	Insomnie bei Zwangsstörungen	82
4.9	Insomnie bei chronischem Tinnitus	83
4.10	Insomnie bei chronischen Schmerzstörungen	85
5.	Wie erkennt man Schlafstörungen?	87
5.1	Probleme ansprechen	87
5.2	Schlafstagebücher	88
5.3	Fragebögen zur Erfassung der Schlafstörung	91
5.3.1	Pittsburgher Schlaf-Qualitäts-Index (PSQI).	91
5.3.2	Fragebogen zur Tagesschläfrigkeit (ESS).	92
5.3.3	Fragebogen zum Syndrom der unruhigen Beine	93
5.3.4	Fragebogen zur Narkolepsie.	94
5.4	Schlaflabor	94

6. Behandlung von Schlafstörungen	99
6.1 Wie erreicht man einen erholsamen Schlaf?	99
6.2 Schlafhygiene	100
6.2.1 Wissen über gesunden Schlaf	101
6.2.2 Eine schlaffördernde Umgebung schaffen (Stimuluskontrolle)	102
6.2.3 Konditionierung	103
6.2.4 Möglichkeiten der Schlafhygiene	104
6.2.5 Die Regeln der Schlafhygiene	104
6.2.6 Probleme bei der Anwendung der Schlafhygiene-Regeln	108
6.3 Die Technik der Stimuluskontrolle	109
6.3.1 Regeln der Stimuluskontrolle	110
6.3.2 Probleme der Stimuluskontrolle	111
6.3.3 Wirksamkeit	112
6.4 Veränderung der Gedanken und Einstellungen zum Schlaf (Kognitive Therapie)	113
6.4.1 Einsatz kognitiver Techniken bei Schlafstörungen	113
6.4.2 Präventive Techniken	116
6.4.3 Kognitive Umstrukturierung	117
6.4.4 Neue Ansätze in der Psychotherapie: Dankbarkeitstraining zur Verbesserung des Schlafs	119
6.5 Entspannungsverfahren	120
6.5.1 Progressive Muskelentspannung	121
6.5.2 Autogenes Training	123
6.5.3 Biofeedback	123
6.5.4 Neurofeedback	124
6.5.5 Yoga	125
6.5.6 Meditation	125
6.5.7 Qui Gong und Tai Chi	126
6.6 Ruhebilder und Fantasiereisen	127
6.7 Verkürzung der Schlafdauer	129
6.7.1 Vorgehen bei der Schlafrestriktion	129
6.7.2 Probleme bei der Schlafrestriktion	130
6.8 Therapie von Alpträumen	131
 7. Therapie von Schlafstörungen bei Säuglingen, Kindern und Jugendlichen	 133
7.1 Schlafhygiene für Babys	133
7.2 Schlafhygiene bei Kindern und Jugendlichen	133
7.3 Therapie der Schlafstörung bei Kindern und Jugendlichen	135

8. Einsatz von Schlafmedikamenten	139
8.1 Wann sind Medikamente bei Schlafstörungen sinnvoll?	139
8.2 Wie lange werden Schlafmedikamente eingenommen?	140
8.3 Ist es sinnvoll, ein Schlafmittel jede Nacht einzunehmen oder nur in einzelnen Nächten?	143
8.4 Wann ist der richtige Einnahmezeitpunkt für ein Schlafmittel?	144
8.5 Verursachen alle Schlafmedikamente einen Überhang?	144
8.6 Verschreibungspflichtige Schlafmittel	144
8.6.1 Z-Substanzen	144
8.6.2 Benzodiazepine	146
8.6.3 Antidepressiva	147
8.6.4 Neuroleptika	148
8.6.5 Pflanzliche Schlafmittel	148
8.6.6 Biologische Schlafmittel	149
8.6.7 Antihistaminika	150
8.6.8 Chloralhydrat	151
8.6.9 Neue Entwicklungen	151
9. Schlafstörungen und die Bedeutung des Internets	153
9.1 Hilfreiche Adressen im Internet	153
9.2 Programme für Smartphones	154
9.3 Internetsucht und Schlafstörungen	155
10 Anhang	157
Arbeitsblätter	157
Anleitung zum Ausfüllen des Schlafprotokolls	158
Literatur	179
Literaturempfehlungen für Patienten	179
Literaturempfehlungen für Therapeuten	179
Therapiemanuale für Psychotherapeuten	180
Selbsthilfegruppen, die im Forum Selbsthilfegruppen der DGSM organisiert sind	181
Hilfreiche Internetadressen	183
Verzeichnis der Abbildungen/Tabellen	185
Register	187