

Inhaltsverzeichnis

1	Gesunder Schlaf	1
1.1	Schlafarchitektur	2
1.2	Funktion des Schlafes	2
	Literatur	8
2	Nichtorganische Schlafstörungen: Grundlagen	11
2.1	Typische Symptome	13
2.2	Dynamik der Schlafstörungen	13
2.3	Diagnostik und Klassifikation	19
2.4	Störungswahrnehmung	22
2.5	Epidemiologie und Ätiologie	23
2.6	Pharmakotherapie	25
2.7	Umgang mit schlafgestörten Patienten	34
	Literatur	36
3	Therapiekonzept bei nichtorganischen Schlafstörungen	39
3.1	Formale Struktur und Rahmenbedingungen der Therapie	41
3.2	Therapiebausteine	43
3.3	Nachsorge und Rückfallprophylaxe	96
3.4	Schwierige Therapiesituationen	98
	Literatur	100
4	Evaluation	101
4.1	Studiendesign	102
4.2	Stichprobe	103
4.3	Statistische Analyse	105
4.4	Programm	106
4.5	Wissenschaftliche Fundierung	106
4.6	Ergebnisse	107
4.7	Methodenkritik	108
4.8	Fazit und Ausblick	109
	Literatur	109
	Serviceteil	111
	Patientenbericht Herr A. – Abhängigkeit von Hypnotika und Depression	112
	Patientenbericht Herr K. – Schichtarbeit und Schlafstörungen	116
	Patientenbericht Frau G. – Insomnie und chronische Depression	120
	Stichwortverzeichnis	125