

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Beschreibung des Störungsbildes</b>	1
1.1	Einleitung	1
1.2	Definitionskriterien	2
1.3	Differenzialdiagnostik	5
1.3.1	Insomnien bei psychischen Störungen	5
1.3.2	Insomnien bei organischen Erkrankungen	6
1.3.3	Substanzinduzierte Schlafstörungen	7
1.4	Epidemiologie	9
1.5	Verlauf und Prognose	10
1.6	Komorbidität	11
<b>2</b>	<b>Basiswissen über den Schlaf und Störungstheorien</b>	12
2.1	Basiswissen über den Schlaf	12
2.1.1	Schlafphysiologie	13
2.1.2	Chronobiologie	15
2.1.3	Ontogenese	16
2.1.4	Ein Modell der Schlafregulation	18
2.1.5	Funktionen des Schlafs	20
2.2	Ätiologie der primären Insomnie	20
2.2.1	Kognitives Hyperarousal	21
2.2.2	Emotionales Hyperarousal	22
2.2.3	Physiologisches Hyperarousal	22
2.2.4	Dysfunktionales Verhalten	24
2.2.5	Genetik	24
<b>3</b>	<b>Diagnostik und Indikation</b>	25
<b>4</b>	<b>Therapie</b>	31
4.1	Medikamentöse Therapie	31
4.2	Kognitiv-verhaltenstherapeutische Methoden	36
4.2.1	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	37
4.2.2	Gedankliche Entspannung	40
4.2.3	Psychoedukation: Aufklärung über den Schlaf und Regeln für einen gesunden Schlaf („Schlafhygiene“)	43
4.2.4	Stimuluskontrolle	46
4.2.5	Schlafrestriktion	48

4.2.6	Kognitive Methoden .....	52
4.2.6.1	Gedankenstuhl und systematisches Problemlösen .....	53
4.2.6.2	Gedankenstopp .....	54
4.2.6.3	Kognitives Umstrukturieren .....	55
4.2.6.4	Paradoxe Intention .....	56
4.2.7	Kombinationsprogramme .....	57
<b>5</b>	<b>Wirksamkeit der Methoden .....</b>	<b>59</b>
<b>6</b>	<b>Vergleich Pharmakotherapie versus Psycho-therapie .....</b>	<b>63</b>
<b>7</b>	<b>Ausblick .....</b>	<b>64</b>
<b>8</b>	<b>Weiterführende Literatur .....</b>	<b>65</b>
<b>9</b>	<b>Literatur .....</b>	<b>65</b>
<b>10</b>	<b>Anhang .....</b>	<b>71</b>
	Anleitung zum Ruhebild .....	71
	Anleitung zur Progressiven Muskelentspannung .....	72
	Pittsburgher Schlafqualitätsindex (PSQI) .....	74
	Auswertungsbogen für den PSQI .....	78
	Schlaftagebuch: Abendprotokoll .....	81
	Schlaftagebuch: Morgenprotokoll .....	82

Karten:

Kurzscreening Insomnie

Kurzscreening Hypersomnie

Checkliste primäre Insomnie