

Inhaltsverzeichnis

1	Beschreibung des Störungsbildes	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
2	Basiswissen über den Schlaf und Störungstheorien	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
3	Diagnostik und Indikation	25
4	Therapie	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
5	Wirksamkeit der Methoden	59
6	Vergleich Pharmakotherapie versus Psycho- therapie	63
7	Ausblick	64
8	Weiterführende Literatur	65
9	Literatur	65
10	Anhang	71
	Anleitung zum Ruhebild	71
	Anleitung zur Progressiven Muskelentspannung	72
	Pittsburgher Schlafqualitätsindex (PSQI)	74
	Auswertungsbogen für den PSQI	78
	Schlafstagebuch: Abendprotokoll	81
	Schlafstagebuch: Morgenprotokoll	82

Karten:

Kurzscreening Insomnie

Kurzscreening Hypersomnie

Checkliste primäre Insomnie