Nichtorganische Schlafstörung

28.12.2017

Diagnostik

- Auszuschliessen sind
  - Herz- Kreislauferkrankung
  - Störungen der Atmung
  - Überfunktion Schilddrüse / Diabetes Mellitus
  - Myoklonus (Muskelzucken)
  - Restless Legs
  - Epilepsie / Demenzen
  - Depressionen
  - Pharmaka
  - Drogen / Alkohol
- pragmatische Exploration (5 P's)
  - Physikalisch
    - Organische Faktoren
    - Störende Aussenreize
  - Physiologisch
    - gestörte Schlafhygiene (z.B. Tagesschlaf)
    - anregende Abendgestaltung
    - Wechselnde Schlafzeiten
  - Psychologisch
    - belastende Vorgeschichte
    - aktuelle seelische Problematik
    - Stress
    - Nicht abschalten können
  - Psychiatrisch
    - Depression
    - Manie
    - Schizophrenie
    - Angst
    - Demenz
    - Essstörungen
  - Pharmakologisch
    - Medikamente
    - Kaffee / Cola
    - Schlafmittelabhängigkeit
    - Alkohol / Drogen / Nikotin

Entstehung

- Insomnien
  - schlafbehindernde Gedanken
  - ungünstige Schlafgewohnheiten
  - Konsequenzen (Erschöpfung)
  - emotionale Auswirkungen (Angst, Anspannung ...)

Begriff

- Dyssomnie: Störung von Dauer / Qualität oder Zeitpunkt des Schlafes
- Parasomnie: abnorme, den Schlafablauf unterbrechende Störungen

ICD-10

- Dyssomnien
  - nicht organische Insomnie (F51.0)
  - Hypersomnien (F51.1)
  - Störung des Schlaf Wach-Rhythmus (F51.2)
- Parasomnien
  - Schlafwandeln (F51.3)
  - Pavor Nocturnus (F51.4)
  - Albträume (F51.5)

Therapie bei Insomnie

- Schlafedukation
  - Aufklärung über Schlaf
  - Experte in eigener Sache
  - Abbau von Schlafmythen
- Stimuluskontrolle
  - Stimulus Bett / Verhalten im Bett
  - Müde sein -> Bett
  - Licht aus
  - Bett ist nur zum Schlafen
  - Aufstehen, wenn kein Schlaf
- Entspannungsverfahren
  - Progressive Muskelentspannung
  - Autogenes Training
  - Biofeedback-Verfahren
  - Meditation / Yoga
- Aktivitätenaufbau
- Schlafhygiene
- Schlafrestriktion
- Paradoxe Intervention
- Kognitive Therapie
  - Kognitive Umstrukturierung
  - Sokratischer Dialog
  - Gedankenstopp
  - Grübelstuhl
  - Problemlösen
  - Tagebuch
- Medikamentöse Behandlung
  - zeitlich befristet 2-4 Wochen

Schlafstadien

- Einschlafstadium (10%)
- Leichter Schlaf (50%)
- Tiefschlaf (20%)
- REM-Phase (20%)
- Wachphasen

© Copyright by HP-Mind GbR / Vervielfältigung untersagt