

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort zur 1. Auflage	9
Vorwort zur 1. Auflage	10
Vorwort zur 2. Auflage	11

I. Theoretische Grundlagen

Kapitel 1: Problemerkis Insomnie – Erscheinungsbild und Auffälligkeiten	15
1.1 Subjektive und objektive Schlafbeschwerden	16
1.2 Tagesbeschwerden	17
1.3 Typische Persönlichkeits-, Verhaltens- und kognitive Muster	17
1.4 Diagnostisch-therapeutische Vorerfahrungen der Insomniepatienten	18
Kapitel 2: Klassifikation und Diagnostik von Schlafstörungen	19
2.1 Übersicht über die Klassifikation nach ICD-10 und ICSD	19
2.1.1 Klassifikation nach ICD-10	20
2.1.2 Klassifikation nach ICSD	20
2.2 Andere Schlaf-Wach-Störungen	20
2.2.1 Schlafbezogene Atmungsstörungen – das Schlaf-Apnoe-Syndrom (ICD-10: G47.3)	20
2.2.2 Hypersomnien zentralen Ursprungs – Narkolepsie (ICD-10: G47.4)	21
2.2.3 Circadiane Schlaf-Wach-Rhythmusstörungen (ICD-10: F51.2)	22
2.2.4 Parasomnien	22
2.2.5 Schlafbezogene Bewegungsstörungen – Restless-Legs-Syndrom und Syndrom der periodischen Bewegungen im Schlaf (ICD-10: G25.8)	22
2.3 Differenzialdiagnose von Insomnien	23
2.3.1 Insomnie als Anpassungsstörung	23
2.3.2 Psychophysiologische Insomnie	23
2.3.3 Paradoxe Insomnie	24
2.3.4 Idiopathische Insomnie	24
2.3.5 Insomnie bei psychiatrischen Erkrankungen	25
2.3.6 Inadäquate Schlafhygiene	25
2.3.7 Kindliche Insomnie	25
2.3.8 Drogen-, Alkohol- und Medikamenteninduzierte Insomnie	25
2.3.9 Insomnie bei organischen Erkrankungen	26
2.4 Wert und Nutzen der apparativen Diagnostik	26
2.4.1 Wo finde ich einen Schlafmediziner?	27
2.4.2 Ambulante Polygrafie bzw. sogenanntes Schlaf-Apnoe-Screening	27
2.4.3 Kardiorespiratorische Polysomnografie	27
2.4.4 Weitere apparative Untersuchungen	27
Kapitel 3: Entstehung und Aufrechterhaltung von Primären Insomnien	28
3.1 Entwicklung des psychophysiologischen Circulus vitiosus	29
3.2 Neurobiologische Befunde bei chronischer Insomnie	34

Kapitel 4: Behandlung von Schlafstörungen	37
4.1 Medikamentöse Therapie	37
4.1.1 Pflanzliche Mittel	38
4.1.2 Alkohol	38
4.1.3 Benzodiazepine	39
4.1.4 Nichtbenzodiazepinhypnotika bzw. Benzodiazepinrezeptoragonisten	41
4.1.5 Antidepressiva	43
4.1.6 Neuroleptika	44
4.1.7 Antihistaminika	44
4.1.8 Chloralhydrat	45
4.1.9 L-Tryptophan	45
4.1.10 Melatonin	46
4.1.11 Neue Entwicklungen	46
4.2 Nichtmedikamentöse Ansätze und deren Effektivität	47
4.2.1 Basisverfahren: Beratung, Aufklärung (Schlafedukation), Schlafhygiene	48
4.2.2 Entspannungsverfahren	49
4.2.3 Stimuluskontrolle	49
4.2.4 Schlafrestriktion und Schlafkompression	51
4.2.5 Paradoxe Intention	51
4.2.6 Kognitive Techniken	51
4.2.7 Multifaktorielle Methoden – Kognitiv-behaviorale Therapieprogramme	52
4.2.8 Andere nichtmedikamentöse Therapieverfahren	53
4.3 Medikamentöse vs. nichtmedikamentöse Interventionen im Vergleich	54
Kapitel 5: Grundlagen der Schlafrestriktion	55
5.1 Hintergrund der Methode	55
5.2 Durchführung einer Schlafrestriktionstherapie	55
5.3 Wirkmechanismus der Schlafrestriktion	57
5.4 Ergebnisse der Effektivitätsstudien	58
Kapitel 6: Evaluation des Schlaftrainings	59
6.1 Ergebnisse	59
6.2 Compliance nach Therapieende	61
6.3 Diskussion	61
6.4 Einzelfallverlauf und polysomnografische Veränderungen nach einer Schlafrestriktionstherapie	62

II. Therapiemanual Schlafrestriktion

Kapitel 7: Patientenauswahl: Untersuchungsmethoden, Indikationen und Kontraindikationen	69
7.1 Kompetenzen des Therapeuten	69
7.2 Anamnesegespräch	69
7.2.1 Symptomatik in der Nacht	70
7.2.2 Symptomatik am Tage	71
7.2.3 Störungsverlauf	71
7.2.4 Schlafspezifische Symptome	72
7.2.5 Anamnese weiterer Erkrankungen, Medikamenten- und Suchtmittelanamnese	72
7.3 Fragebögen in der Diagnostik von Insomnien	72

7.3.1	Pittsburgher Schlafqualitätsindex	72
7.3.2	Fragebogen zur Erfassung spezieller Persönlichkeitsmerkmale von Schlafgestörten.	73
7.3.3	Dysfunctional Beliefs and Attitudes about Sleep scale	73
7.3.4	Fragebögen zur Erfassung von Depressivität	73
7.3.5	Schlafprotokolle	73
7.3.6	Epworth Sleepiness Scale	74
7.4	Indikation für das Training	74
7.5	Nebenwirkungen	75
7.6	Motivation des Patienten	76
Kapitel 8: Formale Struktur des Trainings		81
8.1	Gruppensetting	81
8.2	Das Schlaftraining in der Einzeltherapie	82
Kapitel 9: Der Verlauf der einzelnen Sitzungen		83
9.1	Erste Sitzung	83
9.2	Zweite Sitzung	101
9.3	Dritte Sitzung	107
9.4	Vierte Sitzung	111
9.5	Fünfte Sitzung	132
9.6	Sechste Sitzung	134
Kapitel 10: Was mache ich, wenn ...? Schwierige Therapiesituationen und besondere Indikationen		138
10.1	Patienten, die sich im Vorfeld gegen die Schlafrestriktion entscheiden, und Therapieabbrecher	138
10.2	Therapieverweigerer	138
10.3	Nonresponder	139
10.4	Ablehnung der konkreten Schlafrestriktions-Vorgaben in der ersten Sitzung	139
10.5	Akute Verschlechterung des Allgemeinzustandes des Patienten	139
10.6	Angst der Patienten vor körperlichen Schäden aufgrund der Maßnahme	140
10.7	Angst der Patienten vor völliger Schlaflosigkeit	140
10.8	Folgen von totaler Schlaflosigkeit	140
10.9	Das Problem „Ohne Schlaf ist mit mir nichts anzufangen“	140
10.10	Patienten mit Wechselschichtarbeit	141
10.11	Indikation für Schlafrestriktion bei verzögerten Schlafphasensyndromen	143
Literatur		145
Adressen		153

CD-ROM

Die CD-ROM enthält PDF-Dateien aller Arbeitsmaterialien, die zur Durchführung des Therapieprogrammes notwendig sind.

Die PDF-Dateien können mit dem Programm Acrobat® Reader (eine kostenlose Version ist unter www.adobe.com/products/acrobat erhältlich) gelesen und ausgedruckt werden.