



Siegrid Bachmann
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Am Hang 21, 63872 Heimbuchenthal
Tel. 06092/821487
www.psycho-heilkunde.de

Vortragskonzept

Schlafdefizit „INSOMNIE“

***Definition und Häufigkeit:**

Insomnie: Schlafstörungen, die durch Einschlaf-, Durchschlafstörungen und morgendliches Früherwachen oder Klagen über einen ungenügend erholsamen Schlaf charakterisiert sind. Der Begriff „Insomnie“ wird häufig auch synonyme für Schlafstörungen im Allgemeinen verwendet.

Die Ergebnisse der letzten beiden Jahrzehnte zeigen, dass Insomnie in den westlichen Industrieländern ein sehr häufiges Gesundheitsproblem darstellt, etwa 20% der Bevölkerung ist davon betroffen.

***Widerspruch zur Evolution:**

***Wie baut sich ein gesunder Schlafzyklus auf?**

***Diagnosekriterien nach ICD-10:**

***Was passiert, wenn wir nicht genügend schlafen und weshalb ist Schlaf so wichtig?**

Schlafdefizit bedeutet Einbusen in der Gedächtnisleistung, Konzentration, Auffassungsfähigkeit, Reaktion, Körperbeherrschung und der geistigen- und körperlichen Leistungsfähigkeit.

Der Schlaf als biologischer Mechanismus gehört zu den überlebensnotwendigen Bedürfnissen des Menschen. Schlaf ist als Bewusstseinsminderung zu betrachten, die jederzeit durch innere oder äußere Reize beendet werden kann.

Allerdings sind die vielfältigen Aufgaben des Schlafes bislang nur teilweise erforscht, bestimmte Schlafphasen sind höchstwahrscheinlich für Lern- und Gedächtnisleistung und für die Funktion des Immunsystems sowie für regenerative Prozesse des Stoffwechsels von Bedeutung.

***Schlaf verändert sich im Lebensalter:**

***Faktoren für Schlafdefizit – nicht organisch bedingt:**

Psychophysiologisches Bedingungsmodell der primären Insomnie.

Neben den Faktoren psychologische Aktivierung (z. B. motorische Anspannung, Herzklopfen), Kognitionen (Grübeln, Sorgen, negative Erwartungen), Emotionen (Ärger, Wut, Angst, Konsequenzen), schlafstörende Verhaltensweisen (Tagesschlafchen, unregelmäßiger Schlaf) bezieht dieses Modell noch Schlafmitteleinnahme und Alkoholkonsum mit ein.

***Schlafdefizit bei körperlichen Erkrankungen**

***Schlafdefizit bedingt durch Medikamente**

***Schlafdefizit bei Psychischen Störungen**

***Schlafhygienische Maßnahmen**

Die Vermittlung von schlafhygienischen Maßnahmen ist eine wichtige therapeutische Intervention. Dazu gehören die Aufklärung über „normales Schlafen“ und konkrete Tipps für das Schlafen.

Ausreichend schlafen, es gibt dazu keine Alternative, auch im modernen 21. Jahrhundert sind die Menschen noch genauso müde!