

VI. Lerneinheit: Psychotherapie der Insomnie

György Purebl

Ziel

Das Kennenlernen nichtmedikamentöser psychotherapeutischer Behandlungstechniken, die ein unverzichtbarer Teil der wirksamen Therapie von Insomnien sind.

Nach der Aneignung des Kapitels werden Sie diese Techniken und deren Anwendungsmöglichkeiten kennen.

Einleitung

Einleitung

In diesem Kapitel werden Sie die einfacheren, nichtmedikamentösen Behandlungstechniken kennenlernen, die auch im allgemeinärztlichen Setting bei der Behandlung der Insomnie wirksam und schnell angewendet werden können.

Zielgruppe: Allgemeinärzte und Medizinstudenten, Psychologen und Psychologie-Studenten

Schlüsselwörter: Insomnie, Rückfallprävention, Schlafreduktion, Schlafrestriktion, Erkrankungsmodell der Insomnie

Wichtig

Empfohlene Lernmethoden

Lesen Sie die Texte mit den Links zu den Dialogen und schauen Sie sich die einschlägigen Lernvideos an!

Beantworten Sie danach die zusammenfassenden Fragen!

Falls Sie nicht alle Fragen beantworten konnten, lesen Sie noch einmal die Textabschnitte durch, die für Sie unklar waren!

Lösen Sie nachher die Aufgaben, die zu den Lernvideos gehören, und machen Sie zum Schluss den Selbst-check-Test!

Der Lernstoff kann auf zwei Teile aufgeteilt werden, die somit auch separat angeeignet werden können:

a.) VI.1. – VI.3. Teile in einem ersten Teil, dann

b.) VI.4. Teile in einem zweiten Teil.

Gesamte Lernzeit: 6 Stunden

Literaturempfehlungen:

Purebl György: A gondolat hatalma a test felett – az inszomnia kognitív viselkedésterápiája. Magyar Pszichológiai Szemle In press

Purebl Gy, Vizi J, Novák M (2009): Alvászavarok és mentális zavarok. In: A Pszichiátria Magyar Kézikönyve (szerk. Füredi J, Németh A, Tariska P). 4. átdolgozott kiadás. Medicina, Budapest

Inhalt der Lerneinheit:

VI./1.: Symptome der Insomnie

	<ul style="list-style-type: none">VI./1.1.: Die Symptome der Insomnie am TageVI./1.2.: Begleitsymptome und VerhaltenVI./1.3.: Grundsätzliche ÜberlegungenVI./2.: Allgemeine Behandlungsgrundsätze in der Behandlung der InsomnieVI./3.: Das kognitiv-verhaltenstherapeutische Modell der Insomnie<ul style="list-style-type: none">VI./3.1.: HyperarousalVI./3.2.: Verhaltensänderungen, die darauf abzielen, mehr Schlaf zu bekommen, oder die Tagessymptome zu reduzieren, die aber auf paradoxer Weise die Schlafmöglichkeiten schwächenVI./3.3.: Zunehmendes Grübeln über die negativen möglichen Konsequenzen des schlechten SchlafsVI./4.: Aufbau der Therapie<ul style="list-style-type: none">VI./4.1.: Schlafedukation – Aufklärung des Patienten über wahre und falsche Vorstellungen über dem SchlafVI./4.2.: SchlafprotokollVI./4.3.: Beratung über die Schlafhygiene und gesunden Lebensstil, StimuluskontrolleVI./4.4.: SchlafeinschränkungVI./4.5.: StressbewältigungVI./4.6.: Behandlungen zweiter Wahl<ul style="list-style-type: none">VI./4.6.1 EntspannungstechnikenVI./4.6.2.: Kognitives UmstrukturierenVI./4.7.: Rückfallprävention
--	--

<http://www.schlafzentrum.med.tum.de/index.php/page/nichtmedikamentoese-therapie-der-insomnie>

<http://www.ksm.ch/pages/de/krankheitsbilder/einschlafschwierigkeiten-durchschlafschwierigkeiten/symptome-und-ursachen-im-detail/index.html>