

Fragebogen Habe ich eine Schlafstörung?

	Ja	Nein
Haben Sie das Gefühl schlecht zu schlafen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Können Sie insgesamt deutlich weniger Stunden schlafen, als Sie möchten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Sie schon morgens unausgeschlafen und wie zerschlagen von der Nacht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fühlen Sie sich während des Tages müde und lustlos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie bei der Arbeit Konzentrationsprobleme?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vergessen Sie häufig wichtige Dinge und leiden auch sonst unter Gedächtnisstörungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Benötigen Sie im Normalfall mehr als 30 Minuten um einzuschlafen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kommt es regelmässig vor, dass Sie mitten am Tag spontan einschlafen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nehmen Sie regelmässig Medikamente ein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leiden Sie unter chronischen oder akuten Erkrankungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fühlen Sie sich oft überfordert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat Sich Ihr Schlafverhalten in jüngster Zeit verändert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Werden Sie während der Nacht häufiger wach und können schlecht wieder einschlafen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Werden Sie öfter morgens früh wach und können nicht mehr einschlafen und fühlen sich deprimiert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt oder gab es in letzter Zeit belastende Ereignisse in Ihrem Leben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Weichen Ihre Schlafgewohnheiten massiv von den Vorschlägen der Schlafhygieneregeln ab?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nehmen Sie regelmässig Schlafmittel ein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ja-Antworten ergeben 1 Punkt, Nein-Antworten 0 Punkte

Dorma bain

Praxis für Schlaf- und Stressberatung

Was ist eine Schlafstörung?

Die Weltgesundheitsorganisation WHO nennt über 88 verschiedene Formen von Schlafstörungen. Eine solche liegt dann vor, wenn die Beschwerden mit den folgenden vier Diagnosekriterien begleitet sind:

- Der Betroffene klagt über Einschlafstörungen oder eine schlechte Schlafqualität.
- Die Schlafstörungen treten wenigstens dreimal pro Woche und mindestens einen Monat lang auf.
 - Der Betroffene beschäftigt sich nachts stark mit der Schlafstörung und sorgt sich während des Tages übertrieben über deren negative Folgen.
 - Die unbefriedigende Schlafdauer und/oder Schlafqualität verursacht entweder einen deutlichen Leidensdruck, oder wirkt sich störend auf die soziale und berufliche Leistungsfähigkeit aus.

Auswertung

Es gilt generell zu differenzieren welche der Fragen Sie mit „ja“ beantwortet haben und wie lange die Beeinträchtigung Ihres Schlafes schon dauert. Etwas vereinfacht lässt sich folgendes aussagen:

0 bis 5 Punkte: Einmal eine Nacht unruhig zu schlafen ist nicht abnormal. Bereits die Beachtung der wichtigsten Schlafhygieneregeln hilft oft, dass sich kein Problem aufbauen kann.

6 bis 10 Punkte: Ihre Schlaf- und damit Lebensqualität ist offenbar beeinträchtigt. Sollte diese Situation schon länger andauern, liegt wahrscheinlich eine Schlafstörung vor. Informieren Sie sich über die Möglichkeiten der Abklärung und Behandlung. Gute Resultate erzielt man oft durch das Erlernen und Anwenden einer Entspannungsmethode.

Mehr als 10 Punkte: Das Vorliegen einer Schlafstörung ist sehr wahrscheinlich. Eine genaue Abklärung der Ursachen und eine fundierte Beratung über Möglichkeiten der Behandlung scheint sinnvoll und angebracht.

Ruth Peter-Jordi
Dipl. prakt. Psychologin SGPH
Kanongengasse 24
4410 LIESTAL
Telefon: 061 921 3182
Privat: 061 911 0744

Dorma bain
Praxis für Stress- und Schlafberatung

www.dorma-bain.ch

Dorma bain
Praxis für Stress- und Schlafberatung

Schlaf

