

Insomnie

von Dr. med. J. Meichtry, MSc ETH

Das essentielle Merkmal der Insomnie ist eine häufige und anhaltende Schwierigkeit ein- oder durchzuschlafen und resultiert in einer allgemeinen Unzufriedenheit mit dem Schlaf. Die Beschwerden sind begleitet von einer Unzufriedenheit über die schlechte Schlafqualität und/ oder den dadurch bedingten Einschränkungen im sozialen Leben, in Familie, Beruf oder dort wo eine gute Funktionstüchtigkeit gefordert wird.

Die Ein- und Durchschlafstörungen mit den daraus resultierenden Tagessymptomen (wie zum Beispiel Fatigue, reduzierte Motivation, reduzierte Konzentration, reduzierte Aufmerksamkeit, eingeschränkte Gedächtnisfunktionen und Stimmungsstörungen) treten unabhängig der Möglichkeit einer ausreichenden Schlafdauer und der situativen Voraussetzung einer ruhigen Umgebung auf.

Die Insomnie kann isoliert oder assoziiert mit einer psychiatrischen Erkrankung, medizinischen Erkrankung oder bei Substanzgebrauch auftreten.