

Schlafstörungen

Insomnien: Schlafstörungen, die zum Schlafdefizit führen

Zeiten des Zubettgehens und des Aufstehens:

Einschlafstörungen/Einschlaflatenz:

Durchschlafstörung/nächtliches Erwachen (wie oft und für wie lange? z.B. „wache ca. 30 Min. nach dem Einschlafen auf und kann erst nach Stunden wieder einschlafen“):

Gesamtschlaf:

frühmorgendliches Erwachen:

Erholungsgefühl und emotionelles Wohlbefinden beim Erwachen:

Tagesmüdigkeit:

Hypersomnien: exzessive Schläfrigkeit während des Tages oder allzu lange Übergangszeiten vom Schlaf bis zum Wachzustand (nach dem Aufwachen)

Ausserordentliche Schwierigkeiten aufzuwachen:

Bewegungslosigkeit beim Aufwachen:

Verwirrtheit beim Aufwachen:

Schlaftrunkenheit:

Schlafattacken tagsüber:

Parasomnie: ungewöhnliche/auffällige Verhaltensweisen und/oder körperliche Beeinträchtigungen in der Nacht

Grübeln, z.B. „In dieser leide ich unter heftiger Angst und vegetativer Übererregbarkeit begleitet von irrationaler Desorientiertheit und sinnlosen Grübeleien.“

Restless Legs:

Einschlafzuckungen:

Alpträume:

Atembeschwerden:

Bettnässen:

Gastrointestinale Beschwerden:

rhythmische Kopfbewegungen im Schlaf:

Summen, Sprechen, Wandeln oder Essen im Schlaf:

Schmerzen:

Schnarchen:

Zähneknirschen (Bruxismus):