

WARUM SCHLAF?

PSYCHOPHYSIOLOGISCHE NOTWENDIGKEIT
VERSUS EVOLUTIONÄRES RELIKT

ZIELGRUPPE

Interessierte, die sich über einen gesunden Schlaf informieren wollen

Betroffene, die unter Schlafstörungen leiden

VERANSTALTUNGSZEIT

Mo. 12.06.2017, 10.00 Uhr
Hörsaal MN 29

REFERENTEN

Prof. Dr. Andrea Rodenbeck,
Evngl. Krankenhaus Göttingen-Weende,
Abteilung Lungenheilkunde,
Beatmungsmedizin und Schlaf-labor, Lengern

WARUM SCHLAF?

Ein Drittel des Lebens verbringen wir im Schlaf, der uns aber nur dann als selbstverständlich erscheint, wenn er erholsam und ungestört ist. Zunehmend häufiger finden sich jedoch Schlafstörungen, die wiederum ganz verschiedene Ursachen haben können. Sobald der Schlaf nicht erholsam ist, kommen eine verschlechterte Tagesbefindlichkeit und Leistungseinbußen hinzu.

In der Veranstaltung wird der Vortrag über Schlaf und Schlafstörungen mit praktischen Übungen zum Ein- und Durchschlafen kombiniert. Es werden Ihnen zunächst grundlegende Informationen zur Funktion des Schlafs, der Schlafdauer und dem Empfinden von Wachen und Schlafen gegeben. Danach werden die häufigsten Formen von Schlaf-Wachstörungen vorgestellt und kurz erläutert, was dagegen zu tun ist. Ein besonderes Augenmerk wird dabei auf den Ein- und Durchschlafstörungen ohne organische Ursache liegen. Diese so genannte Insomnie führt sehr schnell in einen Teufelskreis von Fehlerwartungen an den Schlaf, Gedankenkreisen um den Schlaf bzw. die nachfolgende Tagesbefindlichkeit und ein Schlaf-Erzwingen-Wollen. Neben dem Erlernen von Entspannungsverfahren gibt es einfach erlernbare verhaltens-therapeutische Maßnahmen, um der Chronifizierung vorzubeugen. Allerdings werden immer wieder einzelne Betroffene auf eine medikamentöse Therapie angewiesen sein, damit der Teufelskreis überhaupt erst mal durchbrochen werden kann bzw. bis die nichtmedikamentösen Strategien wirken.

Schlaf-Wach-Tagbücher unter:

<http://www.dgsm.de/downloads/fachinformationen/fragebogen/2wochen.pdf>



DEKANAT@CHEMIE.UNI-
GOETTINGEN.DE



0551/39-21810



WWW.CHEMIE.UNI-
GOETTINGEN.DE