



Beschreibung

Es klingt so einfach und ist es für manche auch: Mühelos einschlafen und morgens erholt aufwachen. Und doch sehnen sich viele Menschen genau danach, denn jeder Dritte wälzt sich Nacht für Nacht hellwach im Bett von einer Seite auf die andere und leidet teilweise seit Jahren unter Schlafstörungen. Dabei ist erholsamer Schlaf ungeheuer wichtig: für den Organismus, das allgemeine Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit. Dieser Ratgeber bietet Hilfe und Anleitung für den Weg zum erholsamen Schlaf. Die Autorin Dr. Tatjana Crönlein ist aufgrund ihrer langen Tätigkeit als Psychotherapeutin an einem Schlaflabor Expertin. Umfassend erklärt sie die verschiedenen Arten von Schlafstörungen, ihre Symptome und Folgen (auch bei Medikamenten-

einnahme). Anschließend werden verhaltenstherapeutische Maßnahmen vorgestellt, um wieder zur Ruhe zu kommen. Dazu gehören Entspannungstechniken, die Aufklärung über Schlafhygiene, Regeln zur Strukturierung des Schlaf-Wach-Rhythmus, kognitive Techniken gegen nächtliches Grübeln sowie das Führen eines Schlafprotokolls. Aus dem Inhalt Schlafstörungen verstehen. Welche Arten von Schlafstörungen gibt es (Insomnie, Hypersomnie, Parasomnie, Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus)? Verhalten bei Sonderformen der Schlafstörungen. Behandlungsmöglichkeiten - was kann ich tun?

Schlafstörungen erfolgreich bewältigen. Ein verhaltenstherapeutischer Ratgeber. Mit Online-Material.

ISBN: 3621286314

Erschienen: 12. September 2018

Gebunden oder als E-Book/epub - 188 Seiten

Verlagsgruppe Beltz, Weinheim