

## Schlafstörung - ja oder nein?

### Ein Fragebogen zur Selbstdiagnose

Wenn Sie bei diesen Fragen (1-9) viermal oder häufiger mit "Ja" geantwortet haben, leiden Sie vermutlich unter einer echten Schlafstörung.

Von einer echten Schlafstörung spricht man, wenn die Probleme mindestens 3x oder häufiger pro Woche auftreten, schon länger als vier Wochen andauern und zu einer Beeinträchtigung von Stimmung/Leistungsfähigkeit am Tage führen.

	Ja	Nein
1. Ich habe das Gefühl, dass mein Schlaf nur leicht und oberflächlich ist	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ich brauche im allgemeinen länger als 30 Minuten um einzuschlafen und/oder liege nachts längere Zeit wach	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ich bekomme üblicherweise weniger als 6 Stunden Schlaf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich wache nachts häufig auf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Meine Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit ist beeinträchtigt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ich fühle mich häufig niedergeschlagen oder unausgeglichen / nervös	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Tagsüber fühle ich mich schläfrig und müde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Meine Schlafprobleme treten häufiger als 3x pro Woche auf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Meine Schlafprobleme bestehen länger als 4 Wochen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>