Sekundenschlaf

Helga Peter
Marburg, Deutschland

Synonyme

[Mikroschlaf](#)

Englischer Begriff

microsleep

Definition

Eine Schlafepisode, die aus Wachheit heraus entsteht und nur wenige Sekunden anhält. Mikroschlafepisoden sind assoziiert

mit exzessiver Schläfrigkeit tagsüber, und sie können die Fähigkeit, auf neue Reize zu reagieren bzw. nicht hochgradig geübte Reaktionen fortzusetzen, erheblich beeinträchtigen. Demgegenüber können automatisierte Verhaltensweisen noch in gewissem Umfang ausgeführt werden, solange kein Übergang in den Tiefschlaf erfolgt (► [„Automatisches Verhalten“](#)). Mikroschlaf kommt bei gesunden Personen nach ► [„Schlafentzug“](#) vor oder bei Patienten mit schlafmedizinischen Erkrankungen, die unbehandelt mit ausgeprägter ► [„Tagesschläfrigkeit“](#) einhergehen wie beispielsweise ► [„Narkolepsie“](#), ► [„Obstruktive Schlafapnoe“](#), ► [„Periodic Limb Movement Disorder“](#).

Siehe auch

- ► [„Einschlafen am Steuer“](#)
- ► [„Einschlafen am Arbeitsplatz“](#)
- ► [„Unbeabsichtigtes Einschlafen“](#)