Schlaftrunkenheit

Helga Peter
Marburg, Deutschland

Synonyme

[Schlaf-Inertheit](#); [Verschlafensein](#)

Englischer Begriff

sleep inertia

Definition

Bei vielen Menschen vergeht nach dem Erwachen bis zum Erreichen der vollen kognitiven und motorischen Bean-

spruchbarkeit ein Zeitraum, der bis zu 20 Minuten dauern kann. Das Phänomen kann beim Aufwachen aus allen Schlafstadien und auch beim Aufwachen aus kurzen ► [„Schlafpausen“](#) auftreten. Eventuell auftretende Schlaftrunkenheit ist beispielsweise beim Erstellen von Schichtplänen zu berücksichtigen, wenn die Schichten auch vorgesehene Schlafpausen umfassen. Nach dem Weckzeitpunkt muss dann eine zusätzliche 20-minütige Orientierungsphase im Anschluss an den Weckzeitpunkt vorgesehen sein, sofern es sich dabei um ► [„Nachtarbeit und Schichtarbeit“](#) von Einsatzkräften handelt, die in ihrem Dienst oftmals kurzfristig komplexe und weitreichende Entscheidungen treffen müssen (beispielsweise Piloten, Schiffsführer, Mitarbeiter in Notrufzentralen oder Schaltwarte in Kraftwerken).

Von der Schlaftrunkenheit zu unterscheiden ist ► [„Verwirrtes Erwachen“](#) (confusional arousal), eine NREM-Parasomnie.

Siehe auch ► [„Parasomnien“](#).