Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie, Heft 2/2019

Fragen zum Themenheft: „Schlaf und kognitive Entwicklung“

Die richtigen Antworten sind rot markiert.

1. Zur Behandlung von Insomnie und Albträumen im Kindes- und Jugendalter gehört nicht:

a) Schlafhygiene
b) Entspannungsverfahren
c) Kognitive Umstrukturierung
d) Bettzeitrestriktion
e) Schlafmaske

2. Welche Aussage stimmt?

a) Schlafprobleme im Kindesalter sind nur vorübergehend.
b) Schlafprobleme verursachen keine Tagesbeeinträchtigung.
c) Schlafprobleme treten eher intermittierend auf.
d) Schlafprobleme treten nur in spezifischen Entwicklungsphasen auf.
e) Schlafprobleme im Kindes- und Jugendalter liegen nur an den Eltern.

3. Diagnostik von Schlafstörungen im Kindes- und Jugendalter …

a) … kann nur mithilfe apparativer Verfahren erfolgen.
b) … kann nicht mittels Fragebögen erfasst werden.
c) … kann nur über die Eltern erfasst werden.
d) … kann nur über das Kind selbst erfasst werden.
e) … sollte die Eltern- und Kindperspektive einschließen.

4. Nach Short und Weber (2018) ist eine zu kurze Schlafdauer bei Jugendlichen mit dem 1.4-fachen Risiko assoziiert …,

a) … Konflikte mit dem Gesetz zu meiden.
b) … mehr Risiken im Straßenverkehr einzugehen.
c) … weniger Risiken im Sexualverhalten einzugehen.
d) … zu spät zur Schule zu erscheinen.

5. Die Langzeitstudie von Touchette et al. (2012) zeigte bei den vier bis 16-jährigen Teilnehmenden, dass Schlafbeeinträchtigungen im Kindesalter das Risiko um das 4.5-fache erhöhten, dass …

a) … die Eltern ebenfalls Schlafstörungen entwickelten.
b) … 10 Jahre später die Teilnehmenden an Ängsten und Depressionen litten.
c) … 20 Jahre später die Teilnehmenden an Ängsten und Depressionen litten.
d) … deren Geschwister ebenfalls über Schlafstörungen klagten.

6. Gemäß ICD-10-Diagnosekriterien einer nicht-organischen Insomnie gilt hinsichtlich der erforderlichen Häufigkeit und Dauer von Ein-/Durchschlafstörungen bzw. schlechter Schlafqualität:

a) mindestens 3 Mal pro Woche über mindestens 1 Monat
b) mindestens 1 Mal pro Woche über mindestens 3 Monate
c) mindestens 1 Mal pro Monat über mindestens 3 Monate
d) mindestens 3 Mal pro Monat über mindestens 1 Jahr

7. Welche empirisch ermittelte durchschnittliche Schlafdauer in Abhängigkeit des Lebensalters wurde im Beitrag genannt?

a) 6 Stunden Schlaf im Alter von 6 Jahren
b) 8 Stunden Schlaf im Alter von 8 Jahren
c) 10 Stunden Schlaf im Alter von 10 Jahren
d) 16 Stunden Schlaf im Alter von 16 Monaten

8. Welcher Zusammenhang zeigte sich zwischen Schlafproblemen und pathologischem Internetgebrauch?

a) Schlafprobleme sind ein bedeutender Risikofaktor für die Entwicklung von pathologischem Internetgebrauch.
b) Schlafprobleme sind weder eine mögliche Konsequenz von pathologischem Internetgebrauch noch sind sie ein Risikofaktor für die Entwicklung von pathologischem Internetgebrauch.
c) Schlafprobleme zeigen sich eher als Konsequenz von pathologischem Internetgebrauch als ein Risikofaktor für dessen Entwicklung.
d) Der Zusammenhang zwischen Schlafproblemen und pathologischem Internetgebrauch bleibt nach wie vor ungeklärt.

9. Welche Implikationen für die Praxis können aus den Ergebnissen der Studie abgeleitet werden?

a) Schlafprobleme sind ein Diagnosekriterium für eine pathologische Internetnutzung.
b) Schlafprobleme und eine pathologische Internetnutzung sollten immer unabhängig behandelt werden.
c) Komorbiditäten spielen beim Störungsbild der pathologischen Internetnutzung keine Rolle.
d) In der Behandlung einer pathologischen Internetnutzung sollten auch Schlafprobleme thematisiert werden, um einer Aufrechterhaltung der Störung und der Entwicklung weiterer Komorbiditäten frühzeitig entgegenzuwirken.

10. Warum ist die längsschnittliche Untersuchung des Zusammenhangs zwischen pathologischem Internetgebrauch und Schlafproblemen wichtig?

a) Im Längsschnitt kann eine größere Stichprobe untersucht werden.
b) Der Zusammenhang konnte im Querschnitt nicht gezeigt werden und ist erst über einen längeren Zeitraum messbar.
c) Nur so können Aussagen über den zeitlichen Zusammenhang getroffen werden.
d) Erst im Längsschnitt sind Aussagen über die Kausalität des Zusammenhangs möglich.