

Alptraum vs. Nachtschreck

| Alptraum | Nachtschreck (Pavor nocturnus) |
|---|--|
| Angstmachender Traum im REM Schlaf | Teilweises aufwachen aus dem Non REM - Tiefschlaf |
| 2. Nachthälfte | 1 bis 3 Std. nach dem einschlafen |
| Kind ist wach, ruft die Eltern | Kind hat Augen weit auf, schläft aber. Ist außer sich, kann nicht geweckt werden |
| Das Kind weint, hat Angst | Kind sitzt im Bett und schlägt um sich, schwitzt, atmet heftig, schneller Puls, zornig, verwirrt |
| Nimmt Eltern sofort wahr, will getröstet werden | Nimmt Eltern nicht wahr, läßt sich nicht beruhigen, stößt weg, schreit, schlägt um sich |
| Einschlafen kann länger dauern | Nach 5 bis 15 Minuten vorbei. Schläft nach dem Anfall schnell wieder ein |
| Erinnert sich am nächsten Tag | Keine Erinnerung am nächsten Tag |
| 3. bis 10- Lebensjahr | 2. bis 5. Lebensjahr |

Raum für eigene Notizen: