

Handout zum Vortrag: Schlaflos – Schlaf & Schlafstörungen

„Schlafen ist nicht Ruhen – es ist anderes Wachen“ (Prof. J. Zulley)

Der nächtliche Schlaf ist enorm wichtig. In dieser Zeit werden die am Tag aufgenommenen Informationen verarbeitet. Zudem wird das Immunsystem gestärkt. Dass der Körper während des Schlafens arbeitet, zeigt sich unter anderem dadurch, dass kaum weniger Energie verbraucht wird, als im Wachzustand.

Wann sprechen wir im medizinischen und psychologischen Bereich von einer Schlafstörung?

Im medizinischen und psychologischen Kontext spricht man von einer „Schlafstörung“ wenn Sie ca. **3 x pro Woche mindestens einen Monat** lang unter Ein- und/oder Durchschlafstörungen leiden. Zu diesen „Störungen“ zählen auch verfrühtes Erwachen am Morgen, erhöhte Tagesmüdigkeit oder Schläfrigkeit, Leistungs- und Konzentrationsstörungen und unzureichende Erholung während der Nacht. Ebenfalls charakteristisch für eine Schlafstörung ist der damit verbundene Leidensdruck und eine häufige Beschäftigung mit dem Problem.

Der Schlafzyklus

Der Nachtschlaf besteht aus fünf verschiedenen Phasen:

Schlafstadien 1&2 –leichter Schlaf; Stadium 3– leichter Tiefschlaf; Stadium 4 - Tiefschlaf; Stadium 5- Traumschlaf bzw. REM Schlaf

Das nächste Stadium beginnt dabei i. d. R. nach etwa 90 Min. Während der Tiefschlaf hauptsächlich in den ersten 3-4 Stunden nach dem Einschlafen stattfindet, nehmen gegen Morgen die Leichtschlaf- und REM-Phasen zu. Ein natürlicher Faktor, welcher den Schlaf beeinflusst, ist der Wechsel zwischen Hell und Dunkel.

Ursachen von Schlafstörungen

Schlafstörungen können im Zusammenhang mit organischen Erkrankungen, wie Herz- und Lungenleiden, chronische Nieren-, Magen- und Darmerkrankungen oder schmerzhaften Krankheiten wie Rheuma stehen. Auch Medikamente, Schichtarbeit oder Stress können Schlafstörungen nach sich ziehen. Oft sind jedoch (auch) psychische Faktoren ursächlich. So können unter anderem Depressionen, Angststörungen, Demenz, Essstörungen, Psychosen und Süchte zu Problemen mit dem Schlafen führen. Auch nicht süchtiger Alkoholmissbrauch kann zu Schlafstörungen führen. Die Schlafqualität wird gestört. Diese nicht-organischen Schlafstörungen bezeichnet man als „primäre Insomnie“.

Schlafstörungen – ein Teufelskreis

Wer unter Schlafstörungen leidet, befindet sich zumeist in einem sich selbst verstärkendem Teufelskreis. Ein Auslöser führt zu Schlafbehindernden Gedanken, wie zum Beispiel Sorgen oder Probleme. Diese Gedanken führen zu dem Erleben von Gefühlen, wie Angst, Wut oder Resignation, und rufen physiologische Reaktionen wie Schwitzen, Kribbeln und Anspannung hervor. Der Verlust der Schlafenszeit wird versucht auszugleichen durch Schlafinkompatibles Verhalten. Dazu zählen u.a. Wochenendschlaf, Mittagsschlaf, Lange Bettzeiten oder das Leben auf „Sparflamme“. Dies wiederum verstärkt Erwartungen wie „Ich werde heute bestimmt wieder nicht Schlafen können“, „Ich werde bestimmt wieder die ganze Nacht grübeln“ usw., erneut kommt es zu den negativen Gefühlen, der Anspannung und dadurch tatsächlich wieder zur Schlaflosigkeit.

Zudem sind bei Schlafgestörten Menschen mit dem Bett häufig negative Assoziationen verbunden (Ärger, Grübeln, Wachsein), und nicht etwa Schlafen, Erholen, Träumen.

Störungswahrnehmung & objektive Messungen im Vergleich

Objektive Messungen, wie Schlafprotokolle oder Polysomnographien zeigen, dass schlafgestörte Menschen dazu neigen, die tatsächliche Schlafenszeit zu unterschätzen (im Schnitt um 2,5h), die nächtliche Wachdauer aber zu überschätzen (Schätzung auf 45min, tatsächlich waren es 4min.).

Unsere Zeitwahrnehmung während der Nacht ist verzerrt. Wir bekommen in einer Nacht häufig mehr Schlaf als wir glauben.

Behandlungsmöglichkeiten

Es gibt vielfältige Behandlungsmöglichkeiten, darunter medikamentöse oder naturheilmedizinische Behandlung, Entspannungstechniken, Reizkontrolle, Rituale, Aufstehen bei längerer Schlaflosigkeit oder das Führen eines Schlaftagebuchs. Das Einhalten der Schlafhygieneregeln ist ebenfalls ein sehr wichtiger Punkt.

Schlafhygiene

1. Regelmäßiger Tagesrhythmus
2. Kein Kaffee
3. Genügend körperliche Bewegung
4. Sport spätestens am späten Nachmittag
5. Mittagsschlaf nur kurz (bis 20 min.)
6. Keine Appetitzügler
7. Keine schweren Mahlzeiten am Abend
8. Kein Alkohol und kein Nikotin vor dem Zubettgehen
9. Vor dem Zubettgehen mindestens 30 Minuten zur Ruhe kommen
10. Tagebuch führen
11. Möglichst immer das gleiche Einschlafritual einhalten
12. Schlafumgebung
13. Einschlafphase durch Entspannen bzw. Entspannungsmusik (nicht durch Grübeln) erleichtern
14. Bett nur zum Schlafen benutzen
15. Schlafdauer?
16. Medikamente
17. Vermeiden Sie nachts auf die Uhr zu schauen