

10 ct

Schlafstörungen ?

An Schlafstörungen leiden viele, nur die wenigsten wissen, was das eigentlich ist.

Arten von Schlafstörungen:

Insomnie: Zu wenig Schlaf, Klage über Ein- und Durchschlafstörungen, frühmorgendliches Erwachen, unerholsamer Schlaf, tagsüber müde, gereizt, Konzentrationsschwierigkeiten

Hypersomnie: Zuviel Schlaf, keine Probleme mit dem Nachtschlaf, jedoch nie ausgeschlafen, tagsüber permanent müde, Einnicken bei der Arbeit oder anderen Tätigkeiten

Schlaf-Wach-Rhythmus-Störungen: Störungen der Schlafqualität bei Schichtarbeitern und als Folge von Zeitzoneflügen (Jet Lag), Schwierigkeiten im Rhythmus mit der Umgebung zu bleiben

Parasomnie: Schlafwandeln, nächtliches Hochschrecken, Alpträume

Die Schlafphasen:

Der **gesunde, ungestörte Schlaf** unterteilt sich in folgende **Phasen**:

- **Schlafphase I - IV**
- **REM-Phase (Traumschlaf) (REM = Rapid Eye Movement = Schnelle Augenbewegungen)**

Zu **Beginn der Nacht** werden die **Schlafstadien I bis IV** wie auf einer absteigenden Treppe durchlaufen, nach etwa **60 bis 90 Minuten** wird der Schlaf wieder **weniger tief** und die **erste REM-Phase** (Traumschlaf) tritt ein.

Die Gründe für Schlafstörungen:

Gründe für Schlafstörungen können sowohl **organische Erkrankungen, hormonelle Erkrankungen**, wie z.B. Schilddrüsenfunktionsstörung aber ganz besonders auch **seelische Störungen** sein. Die **häufigsten Schlafstörungen** beruhen aber nicht auf organischen oder psychischen Erkrankungen sondern sind die **Folge von**

- ❖ **Schlafstörenden Gedanken** (wie Grübeln, negative Gedanken, Nachdenken über Schlaflosigkeit und deren mögliche neg. Konsequenzen)
- ❖ **Nachteiligen Schlafgewohnheiten** (lange Bettzeiten, langes Wachliegen im Bett, Tagschlaf, unregelmäßiges Schlafen)

Folgende Faktoren können eine Schlafstörung aufrecht erhalten:

Körperliche Anspannung, ungünstige Schlafgewohnheiten, schlafbehinderte Gedanken/Grübeln

Folgende Faktoren können eine Schlafstörung beheben:

- Muskelentspannung
- „Ruhebild“/ „Innerer schöner/sicherer Ort“
- Regeln für gesunden Schlaf

FAQs (Häufig gestellte Fragen) zum Schlaf:

Wieviel Stunden Schlaf braucht der Mensch?

Die nötige Schlafdauer ist von Mensch zu Mensch so individuell, wie es die Menschen selbst sind. Regeln wie „8 Stunden Schlaf braucht der Mensch“ sind deshalb nicht auf jeden anwendbar.

Ist der Schlaf vor Mitternacht der gesündeste?

Auch diese alte Regel stimmt so nicht! Gehen Sie nur zu Bett, wenn Sie auch wirklich müde sind.

Soll ich morgens oder tagsüber den Schlaf nachholen, der mir in der Nacht gefehlt hat?

Nein. Diese Strategie ist eher ungünstig. Stehen Sie jeden Morgen zur gleichen Zeit auf, unabhängig davon, wie viel Stunden sie in der Nacht geschlafen haben. So kann ihr Körper wieder einen konstanten Schlafrhythmus entwickeln. Wenn Sie eine Nacht wenig geschlafen haben, aber trotzdem früh aufstehen, erhöht sich der „Schlafdruck“ für die nächste Nacht.

Soll ich möglichst lange im Bett bleiben, um evtl. doch noch zu schlafen?

Auch hier ein Nein. Die Verlängerung der Bettzeiten erhöht eher nur die Wahrscheinlichkeit nicht zu schlafen. Verkürzen Sie Ihre Bettzeit auf jene Zeit, die Sie wirklich schlafen. Hier könnte ein Schlafstagebuch nützlich sein, wo Sie eintragen, wann Sie ins Bett gegangen sind, wann Sie aufgestanden sind und wie viel Sie von der Zeit im Bett in etwa wirklich geschlafen haben.

Soll man einen Mittagsschlaf halten?

Einen getätigten Mittagsschlaf sollen Sie zum Nachtschlaf hinzu zählen. D.h. wenn Sie normalerweise 8 Stunden schlafen, zu Mittag aber schon 1 Stunde geschlafen haben, benötigen Sie in der Nacht nur mehr 7 Stunden Schlaf. Wenn Sie regelmäßigen Mittagsschlaf machen, machen Sie ihn möglichst immer zur selben Zeit und nicht länger als 30 bis 40 Minuten.

Was soll ich tun, wenn ich nicht schlafen kann?

Wenn Sie nicht schlafen können, stehen Sie wieder auf und gehen Sie in ein anders Zimmer um etwas angenehmes zu machen. (Bsp. Musik hören) Gehen Sie erst dann wieder ins Bett, wenn Sie müde sind. Das Ziel soll sein, dass Ihr Unterbewusstsein lernt „Bett“ nur mit „Schlafen“ zu verbinden (nicht mit Fernsehen, Lesen, quälendem Wachliegen, etc.)

Gehirn: Bett = Schlafen - Stuhl = Lesen - ...

Einige Tipps für gesunden Schlaf:

Keine koffeinhaltigen Getränke am Nachmittag (Kaffee, Schwarztee, Cola), - Alkohol vermeiden, - keine schweren Mahlzeiten am Abend, - regelmäßige körperliche Aktivitäten (nicht kurz vor dem Zubettgehen), - Einschlafritual (Bsp. ruhige Musik hören, Entspannung durchführen, leichtes Buch lesen (aber nicht im Bett, kein Krimi etc.), angenehme Atmosphäre im Schlafzimmer (Bsp.: Zi.Temp zw. 16 und 18 °C, Uhrzeit vom Bett aus nicht sichtbar, ...)

A N G E N E H M E N A C H T R U H E !!!

EIN INFORMATIONSBLETT VON BERTHOLD FERNER NACH INFORMATIONEN DES SGI Z. WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN IN DER LITERATUR ODER IM INTERNET ERHÄLTLI CH.

© DEZEMBER 2004 - MIT FREUNDLICHEM DANK AN MAG. GAPPMAIER-LÖCKER, KH TAMSWEG