

Umgang mit Schlafstörungen

– *Schicksal oder Chance? Stressmanagement-Trainerin und Coach Astrid Böttger und Stefan Cohrs, Facharzt für Psychiatrie und Schlafmediziner, sind davon überzeugt, dass jeder selbst etwas für einen besseren Schlaf machen kann.*

Jeder Mensch braucht Schlaf, um zu regenerieren und neue Energie für den Alltag zu sammeln. Für viele Menschen stellt der Schlaf über weite Strecken ihres Lebens eine Selbstverständlichkeit dar und wird erst ein Thema, wenn sie ungewollt wach im Bett liegen. In westlichen Industrienationen widmen wir dem Schlaf mittlerweile deutlich weniger Zeit als noch vor einem halben Jahrhundert obwohl wir immer besser verstehen, wie wichtig Schlaf zum Erhalt von körperlicher sowie psychischer Gesundheit und Leistungsfähigkeit ist. Gleichzeitig ist ein großer Teil der in Deutschland lebenden Bevölkerung von Ein- und Durchschlafstörungen und etwa jeder Vierte von schlechter oder ziemlich schlechter Schlaf-Qualität betroffen. Ein erheblicher Teil dieser von Schlafschwierigkeiten geplagten Menschen leidet darunter chronisch über viele Jahre und ist dadurch auch in seinen Entfaltungsmöglichkeiten am Arbeitsplatz eingeschränkt.

Eine Vielzahl an Faktoren hat Einfluss auf die Schlafqualität und andererseits auf die Möglichkeit der Entwicklung von Ein- und Durchschlaf-Störungen. Bei einem Teil der Betroffenen liegen behandelbare körperliche Erkrankungen als eigentliche Ursache der Schlafschwierigkeiten vor. Auch Angsterkrankungen und Depressive Störungen inklusive des Burnouts weisen wechselseitige Beeinflussungen mit einem gestörten Schlaf auf. So stellen Schlafstörungen einen Risikofaktor für das spätere Auftreten einer solchen psychischen Problematik dar, andererseits erfährt aber auch die depressive Symptomatik eine Linderung, wenn die Schlafstörung behandelt wird. Zu den weiteren Risiken zählen psychosoziale Aspekte inklusive Belastungen am Arbeitsplatz sowie individuelle intrapsychische Faktoren.

Manches Mal können Schlafstörungen bereits eine merkliche Verbesserung durch

Berücksichtigung der sogenannten Schlafhygiene, also schlafförderlichen Verhaltens, erfahren:

1. Stehen Sie regelmäßig zur gleichen Zeit auf.
2. Bleiben Sie nicht zu lange im Bett.
3. Wählen Sie eine entspannende Abendgestaltung.
4. Gehen Sie vorsichtig mit Coffein und Alkohol um.
5. Schauen Sie nachts nicht auf die Uhr.
6. Akzeptieren Sie, dass es gute und schlechte Nächte geben kann.

Häufig sind aber auch komplexere auslösende und aufrechterhaltende Aspekte an der Schlafstörung im Sinne eines Teufelskreises beteiligt. Hier spielt ein erhöhter Aktivierungszustand im Bereich der Emotionen, der Gedanken und auch körperlicher Funktionen wie etwa der erhöhte Stresshormonausstoß eine bedeutsame Rolle. Auch der eigene Umgang mit Schlafstörungen und die eigenen Gedanken und Bewertungen des Schlafes bzw. des nächtlichen Wachseins spielen eine wichtige Rolle und stellen gleichzeitig die Basis für Interventionsmöglichkeiten dar. Neben einer Änderung schlafabträglichen Verhaltens kann eine Verbesserung der Schlafqualität und der Leistungsfähigkeit insbesondere durch verschiedene Entspannungsverfahren und Stressmanagementstrategien erzielt werden. Hierzu zählen allgemein gesundheitsförderliche Entspannungsverfahren wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung sowie spezielle kognitive und mentale und imaginative Techniken. ◀



FOTO: ISTOCKPHOTO

Jeder Mensch braucht Schlaf, um zu regenerieren und neue Energie für den Alltag zu sammeln.



Dr. Stefan Cohrs ist langjähriger ärztlicher Leiter der Abteilung Schlafmedizin im St. Hedwig-Krankenhaus.



Astrid Böttger ist Stressmanagement-Trainerin, Coach und Referentin. Kontakt: boettger@astridboettger.de