

Schlafstörungen

Schlaflos? Grübelnd? Probleme aus dem Bett zu kommen?



Die Erwartungshaltung der meisten Menschen an einen guten, erholsamen Schlaf ist einfach: Sie möchten schnell einschlafen, gut durchschlafen und morgens „voller Elan“ aufwachen. Keiner würde von alleine auf die Idee kommen, sich den Wecker auf drei Uhr nachts zu stellen, aufzuwachen und sich dann gedanklich mal richtig fertig zu machen. Dennoch scheint es vielen Menschen so zu gehen, dass sie nachts nicht durchschlafen können oder durch selbstquälenderische Grübelgedanken nicht zum Einschlafen kommen.

In der Praxis ist jedoch davon auszugehen, dass etwa 20 bis 30 % aller Menschen in den westlichen Industrieländern mehr oder weniger ausgeprägte Schlafstörungen haben. Bei etwa 15 % bestehen dabei auch tagsüber Müdigkeit und eine allgemeine Einschränkung der Leistungsfähigkeit.

Was passiert im Schlaf?

Unser Schlaf teilt sich in verschiedene Phasen auf. In der Ruhephase nimmt die Hirnaktivität ab, der Körper entspannt und gleitet den größten Teil der Nacht vom seichten Schlummer in den Tiefschlaf. Der Körper schaltet auf Sparflamme, der Blutdruck sinkt, Puls und Atmung werden langsamer, um folgend in die REM-Phase (REM=Rapid-Eye-Movement) zu gleiten: Der Traumschlaf beginnt. Augenzucken, gesteigerte Atemfrequenz, schnellerer Herzschlag, die Phase des Träumens. Immer wieder beginnt ein neuer Schlafzyklus und all diese Phasen werden in unterschiedlicher Länge durchlaufen. Sind in der ersten Nachthälfte noch längere Tiefschlafphasen, so nimmt in der zweiten Nachthälfte die Länge der REM-Phasen zu; der Schlaf wird wieder seichter. Die erste Hälfte des Nachtschlafes ist aufgrund der vielen Tiefschlafanteile für die körperliche Erholung am wichtigsten, allerdings ob vor oder nach Mitternacht ist weniger von Bedeutung.

Warum es so wichtig ist, gesund zu schlafen

Wirkung und Bedeutung

Schlafmangel führt zu geringerer Aufmerksamkeit, lernen und denken wird erschwert, Wahrnehmungen werden negativ beeinflusst, zudem bewirkt es ein höheres Risiko an Herzerkrankungen; Schlafentzug wirkt sogar wie Alkohol! Brauchen Neugeborene rund 16 Stunden Schlaf so liegt das Optimum bei Erwachsenen im Durchschnitt bei 7-8 Stunden. Bei älteren Menschen nimmt das Schlafbedürfnis allerdings wieder ab.

Lebenswichtige Aufgaben werden im Schlaf erledigt. Das Immunsystem wird aktiviert und gestärkt, Zellen erneuern sich. Schlaf fördert Konzentration und Gelassenheit, verarbeitet Erlebtes, speichert Erlerntes und sorgt so für ein funktionierendes Gedächtnis. Weiters hilft er, Anspannungen abzubauen und verbrauchte Energien wiederzugewinnen.

Aus diesen Gründen ist es wichtig, sich aktiv mit seinen Schlafstörungen auseinanderzusetzen und mit Hilfe von psychotherapeutischer / beraterischer Hilfe zu einem gesunden Schlaf zurückzufinden.