

## **Schlafstörungen**

Schlafstörungen treten sehr häufig in der Bevölkerung auf. Sie gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden. Circa 25 Prozent der Erwachsenen leiden an Schlafstörungen und 10 Prozent der Erwachsenen finden keinen erholsamen Schlaf. Vor allem mit zunehmendem Alter, nimmt die Häufigkeit von Schlafstörungen zu.

Die Schlafstörungen werden in drei verschiedene Kategorien *Insomnie*, *Hypersomnie* und *Parasomnie* unterteilt.

Unter *Insomnie* werden Schwierigkeiten gezählt, welche das Ein- und Durchschlafen mit häufigem sowie längerem Erwachen in der Nacht betreffen. Oft kommt hierbei ein sehr frühes Erwachen mit einer schlechten Schlafqualität hinzu.

Unter einer *Hypersomnie* versteht man ein erhöhtes Schlafbedürfnis bis hin zum imperativen Schlafzwang. Die Betroffenen sind nicht in der Lage wach zu bleiben und schlafen unwillentlich ein, obgleich die Tätigkeit ein Wachbleiben dringend erfordert.

*Parasomnien* enthalten Phänomene, die aus dem Schlaf heraus auftreten (Zähneknirschen, Schlafwandeln) aber keine direkte Auswirkung auf den Schlaf und seine Qualität haben.

## **Ursachen**

Die Ursachen einer Insomnie sind vielfältig. Schlafstörungen können durch körperliche Störungen, Substanzen, Probleme des zirkadianen Rhythmus, psychologische Faktoren, ungünstigen äußeren Umweltbedingungen sowie ungünstigen Schlafgewohnheiten ausgelöst werden. Diese Faktoren können unter „interne Mechanismen“ und „externe Mechanismen“ gefasst werden.

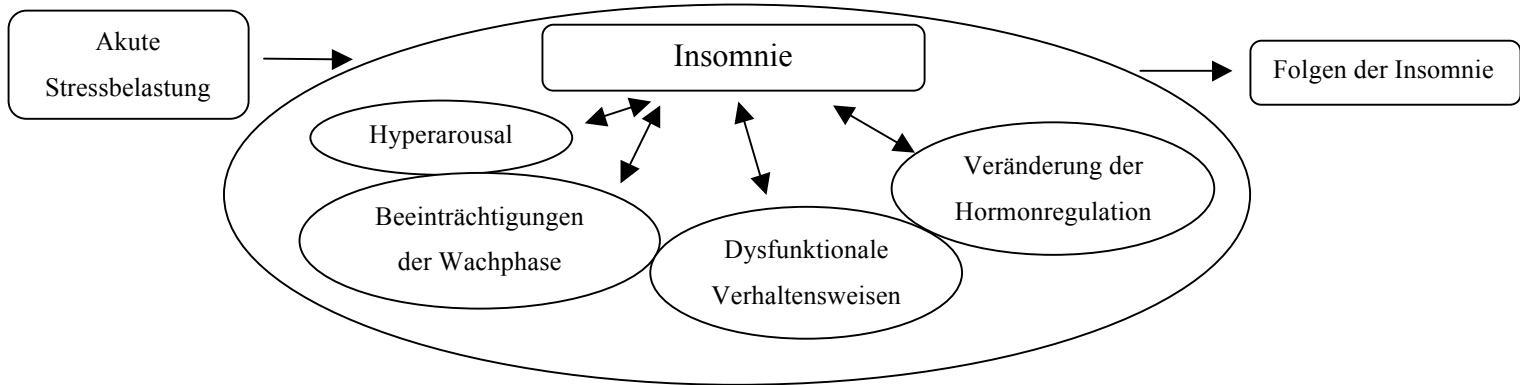
Intrinsische Schlafstörungen: Insomnie, Narkolepsie, Schlafapnoesyndrom, periodische Bewegungen im Schlaf (Myoklonus), Restless-Legs-Syndrom.

Extrinsische Schlafstörungen: durch Drogen, Alkohol und Medikamente verursachte Schlafstörungen, Störung des zirkadianen Rhythmus, Schlafstörung aufgrund von Schichtarbeit oder Zeitonenwechsel.

Oftmals gehen Schlafstörungen mit psychischen Störungen wie beispielsweise Depression einher.

Die Entstehung einer Insomnie wird durch ein Zusammenspiel von kognitiven, emotionalen und physiologischen Faktoren erklärt. Meist stehen ein belastendes Lebensereignis, Sorgen oder Probleme im Vordergrund über die im Bett gegrübelt werden und somit das Einschlafen verhindern. Die auslösende Lebenssituation tritt mehr und mehr in den Hintergrund und das Grübeln fokussiert sich auf den Schlaf und die Konsequenzen des gestörten Schlafes (Beeinträchtigungen während der Wachphase, wie verstärkte Müdigkeit während des Tages

und Konzentrationsschwierigkeiten). Die ausgelösten Emotionen führen zu einem Hyperarousal (Übererregung), was wiederum Verhaltensänderungen hervorruft, welche die Entwicklung und Aufrechterhaltung der Insomnie bedingen. Es kommt zu Beeinträchtigungen während der Wachphasen sowie zu neurobiologischen Veränderungen (beispielsweise: veränderte Hormonregulation des Schlafhormons). Diese Faktoren bedingen sich gegenseitig.



(Quelle: nach Spiegelhalder; Backhaus; Riemann, 2011)

### **Therapie**

Zur Behandlung von nicht organisch bedingten Schlafstörungen stehen verschiedene psychotherapeutische Methoden zur Auswahl. Beispielsweise werden im Rahmen der Therapie Techniken zur gedanklichen Entspannung erarbeitet. Es findet eine Aufklärung über den Schlaf sowie die Regeln für einen gesunden Schlaf statt. Ebenso wird anhand von Übungen die Assoziation zwischen Bett und Schlaf verstärkt.

Therapieziele hierbei sind:

- Das Bett als Raum zum Schlafen zurückgewinnen.
- Effektiver Umgang mit Problemen und deren Lösungen.
- Abbau von Stress hin zur Entspannung
- Kognitive Umstrukturierung.