

# Schlafmedizin - Schlafstörungen

Dr. Andor Harrach

Vorlesung Psychotherapie

Semmelweis Universität, SS 2015

# Definition von Schlafstörungen

- Diskrepanz zwischen Schlafbedürfnis und Schlafvermögen – „unzureichender Schlaf“
- erhöhte Einschlafzeit
- vermehrte nächtliche Wachzeiten
- frühmorgendliches Erwachen
- reduzierte Schlafmenge während der Nacht
- auch bei ausreichender Schlafmenge kann eine subjektiv reduzierte Erholungsfunktion bestehen
- mögliche Folgen von Schlafstörungen: Müdigkeitsgefühl, reduzierte Leistungsfähigkeit, fehlende Konzentration, reduzierte Lernkonzentration, Unfallgefahr (Wohnung, Straßenverkehr, Arbeitsplatz) wegen reduzierter Bewegungskoordination, Angst vor der Schlafstörung, Tagesschläfrigkeit, Stimmungsschwankungen, Irritierbarkeit
- Bedeutung von Schlafstörungen nimmt allgemein zu
- in jedem Alter kann es vorkommen
- kann bei aktuellen Ereignissen, phasenweise oder chronisch vorkommen
- 80 verschiedene Formen sind beschrieben
- komplexes somatisch-psychisch-soziales Entstehungs- und Therapiegefüge

# Ursachen

- fehlende Schlafhygiene
- psychische Faktoren: Konflikte, Stress, Sorgen, Gefühl von Gefährdungen, private und berufliche Überlastung
- Schichtarbeit
- psychische Störungen: Depression, Angst, Psychose, bipolare Affektstörung
- Körperliche Faktoren und Krankheiten: Schmerzen und andere Beschwerden: Herz, Atmung, gastrointestinale Störungen, urogenitale Störungen, endokrin Störungen, Hauterkrankungen-Jucken
- Medikamente
- Medikamentenmißbrauch, Alkohol, Drogen

# Häufigste Formen der Schlafstörungen

- Primäre Insomnie – nicht organischer Natur
- Anpassungsbedingte Insomnie, „Sorgen“
- fehlerhafte Schlafhygiene
- organische Erkrankung
- Atmungsbezogene Schlafstörungen: Atemnot, chr. Bronchitis, Schlafapnoe
- Hypersomnien zentralen Ursprungs
- Zirkadiane Schlafstörungen
- Parasomnien: Narkolepsie, Dissotiation beim Aufwachen
- Schlafbezogene Bewegungsstörungen: Einschlafmyoklonien, periodische Bewegungen
- Schnarchen, Zähneknirschen, Alpträume, nicht erinnertes Essen in der Nacht
- Normvarianten: Langschläfer, Kurzschläfer, Sprechen im Schlaf

# Mechanismen der Schlafstörung

## 1. Annahme circulus vitiosus:

Insomnie > Hyperarousal (emotional, kognitiv, physiologisch > dysfunktionales Verhalten (Tagschlaf, unregelmäßige Bettzeiten, Lebensstil) > gestörte Tagesbefindlichkeit (Müdigkeit, Irritiertheit, Depression, > dysfunktionales Denken (Ärger, Angst) > Insomnie

## 2. Verlaufsform:

Stressoren > gestörter Schlaf > Hyperarousal > dysfunktionales Denken und Verhalten > gestörte Tagesbefindlichkeit < chronische Insomnie/Restitution (Nachholen) > körperliche Krankheit > fehlerhafte Schlafhygiene > Insomnie > excessive Fokussierung auf Schlaf, schlafbezogene Ängste > Insomnie

# Elemente der Therapie

- Grundsatz: richtet sich nach den Auslösern
- Behandlung der körperlichen Auslöser
- gesunde Schlafhygiene herstellen (Verhaltensmedizin)
- psychische Auslöser identifizieren und behandeln
- Psychotherapie: alle Methoden, gerichtet und adaptiert auf die Störung
- Entspannungsmethoden
- medikamentöse Schlafmittel mit kritischen Abwägungen (Gewohnheit, Abhängigkeit, Nebenwirkungen!) – als ausschließliche Maßnahme obsolet!
- Lebensstil, Alltagsgewohnheiten kritisch sortieren
- Umgebungsfaktoren und Lebensumstände einbeziehen (Konflikte, Stressfaktoren)
- kein Alkohol als Schlafmittel!
- Einschlafritual optimieren
- Schlafzimmer nur für Schlaf und Sex benutzen

# Schlafhygiene – verhaltensmedizinische Maßnahme mit Motivationsarbeit verbunden

- Bettzeiten nur nach Schlafbedürfnis einrichten
- Regelmäßigkeit der Bettzeiten, auch am Wochenende
- keinen oder nur kurzen Tagesschlaf halten
- kein Schlaf vor dem Fernseher, kein Fernsehapparat im Schlafzimmer
- angenehme Schlafzimmeratmosphäre
- Grübelstuhl benutzen
- kein Arbeiten (Schreibtisch, Computer) im Schlafzimmer
- angenehme Temperatur
- keine Genussmittel und ausgiebiges Essen kurz vor dem Schlafengehen
- keine starken körperlichen oder geistigen Aktivitäten kurz vor dem Schlafengehen
- Tagesaktivitäten gedanklich abschließen
- weg mit dem Handy
- kein Blick auf die Uhr beim Aufwachen
- der Schläfer soll sich wohl und geborgen fühlen - Gute Nacht!