

## Schlafstörungen

Das Robert-Koch-Institut definiert Schlafstörungen in ihrer DEGS (Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland, 2013) als

*„... Störungen, deren Leitsymptom nicht erholsamer Schlaf ist. Leitsymptom sind Insomnie (Ein- und/oder Durchschlafstörungen) und Hypersomnie (Tagesschläfrigkeit). Nicht als Schlafstörung gilt eine vorübergehende Schlaflosigkeit über einige Nächte.“*

Schlafstörungen können verschiedene Formen annehmen. So sind die am häufigsten verbreiteten die Ein- und/ Durchschlafstörungen, auch Insomnien genannt. Sie charakterisieren sich durch eine Einschlafzeit oder nächtliches Wachliegen von mehr als 30 Minuten. Zusätzlich kommt es bei dieser Störung zu früh- morgendlichem Wachliegen, ohne, dass der Wecker geklingelt hat. Eine zweite Form ist die Hypersomie, sie zeichnet sich durch eine übermäßige Tagesschläfrigkeit aus. Zudem benötigen Betroffene viel Nachtschlaf. Eine dritte Form der Schlafstörung ist die Parasomnie, diese zeigt sich in Form von Verhaltensauffälligkeiten im Schlaf, wie z.B. Schlafwandeln.

Zusätzlich zu diesen Formen kann es bei Schlafstörungen zu schlafbezogenen Atmungsstörungen z.B. der Schlafapnoe kommen. Diese kann negative Auswirkungen auf das Befinden während und nach dem Schlafen haben. Auch schlafbezogene Bewegungsstörungen, z.B. das Restless-Legs-Syndrom, gehören zu den Schlafstörungen. Hierbei entstehen Schmerzen, ein Kribbeln oder Unruhegefühle in den Beinen. Die sogenannten zirkadianen Rhythmusstörungen können durch Jetlag oder Schichtarbeit auftreten und beeinflussen den gewohnten Tagesablauf.

### Ursachen von Schlafstörungen

Schlafstörungen können vielseitige Ursachen haben, die oft in Kombination auftreten. So bestehen mögliche Ursachen im psychosozialen Bereich, wie z.B. Stress, Ärger, Ängste etc. Aber auch körperliche Ursachen können zu Schlafstörungen führen. So können Schmerzen und Erkrankungen den Schlaf genauso beeinträchtigen wie hormonell bedingte Einflüsse. Äußere Ursachen spielen ebenfalls eine Rolle, wie z.B. der Lärm der Umgebung, das Licht, die Temperatur oder auch Alkohol oder Medikamentenkonsum.

### Folgen von Schlafstörungen

Die Folgen von Schlafstörungen sind sehr vielfältig. Auf physiologischer Ebene findet eine Zunahme des Hungergefühls statt, dies kann wiederum das Körpergewicht erhöhen, was ein Risikofaktor für eine Diabetes Typ 2 Erkrankung darstellt. Außerdem kann das Immunsystem darunter leiden und in seiner Stabilität eingeschränkt werden. Auf neurophysiologischer Ebene kann die Gedächtnisleistung beeinträchtigt werden, wodurch ein geringerer Lernzuwachs stattfindet. Zudem werden die Befindlichkeit und die Stimmung des Betroffenen in Mitleidenschaft gezogen. Studien zeigen zudem das Risiko auf, an einer Depression zu erkranken.

### Umgang mit Schlafstörungen

Der richtige Umgang mit Schlafstörungen ist entscheidend. Hierbei kann auf psychoedukative Maßnahmen, wie die Vermittlung *schlafhygienischer Regeln* zurückgegriffen werden. Ebenso kann eine *Umbewertung* dysfunktionaler schlafbezogener Gedanken stattfinden (z.B. „Man muss mindestens 8 Stunden schlafen.“). Ein wichtiger Schritt ist die *Konfrontation* mit schlafbehindernden Situationen, um diese bewältigen oder umgehen zu können. Zudem kann das Erlernen von *Entspannungstechniken* helfen. Sind diese Verhaltensweisen mittel- und langfristig nicht hilfreich kann auch eine *medikamentöse Therapie* überdacht werden. Diese sollte allerdings immer nach ärztlichem Anraten und unter selbiger Aufsicht stattfinden.