

Familie & Gesundheit

ENDLICH WIEDER RUHIG SCHLAFEN

Schlafstörungen können unterschiedliche Ursachen haben

Viele Menschen leiden unter Schlafstörungen. Schlafprobleme können sowohl körperliche als auch psychische Ursachen haben. Vor der Therapie stehen deshalb Abklärungen an. Die Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR) verfügen über viel Erfahrung und arbeiten mit den Schlaflabor-Teams des Kantonsspitals Graubünden sowie des Spitals Davos eng zusammen.

Ein gesunder Schlaf ist für das körperliche wie für das seelische Wohlbefinden wichtig. Aber was tun, wenn man nicht schlafen kann, wenn der Schlaf keine Erholung bringt? Das herauszufinden ist auch die Aufgabe der PDGR. «Am Anfang unserer Abklärungen steht immer die Ursachenforschung», sagen Psychologin und Psychotherapeutin Annemieke Balk und Oberarzt Henrik Berthel vom ambulanten Psychiatrischen Dienst Prättigau-Davos. Die Fachleute unterscheiden zwischen körperlichen und psychischen Ursachen. «Herzprobleme können ebenso für die Schlafstörungen verantwortlich sein wie nächtliche Atemaussetzer, eine vergrösserte Prostata, Krampfadern, restless legs

(Zappelbeine) oder sogar saures Aufstossen», so Balk. Auch Süchte, darunter Drogen und Alkohol, vergällen einem den Schlaf, genauso psychische und auch psychosomatische Erkrankungen wie Tinnitus.

«Eine häufige Ursache für psychisch bedingte Schlafstörungen sind depressive Verstimmungen. Allerdings treten Schlafprobleme auch bei vielen anderen psychischen Störungen auf, wie etwa bei psychischen und bipolaren Störungen, bei Angststörungen, bei Stress und Demenz. Ebenso können belastende Lebensereignisse eine Depression begünstigen und damit vorübergehend zu einem gestörten Schlaf führen». Auf die Ursachenforschung folgt die Diagnose, welche die ganze Krankheitsgeschichte mit einbezieht. «Wichtig ist, dass zuerst die Grunderkrankung behandelt wird. Oft verschwinden die Schlafstörungen dadurch. Situationsbedingt behandeln wir die Schlafprobleme oft gleich mit», so Balk.

Schlafhygienische Massnahmen, um einen gesunden, erholsamen Schlaf zu fördern, sind immer Bestandteil einer Therapie.



Henrik Berthel, Oberarzt beim ambulanten psychiatrischen Dienst Prättigau-Davos

Dazu gehören etwa regelmässige Aufsteh- und Zubettgehzeiten, der Verzicht auf kleinere Nickerchen während des Tages, der Verzicht auf Alkohol und Sport vor dem Schlafen (Durchschlafprobleme). Nützlich sind ebenfalls ein gut gelüftetes, kühles Schlafzimmer und eine gute Matratze. Steht die Ursache fest, helfen bei psychischen Erkrankungen insbesondere Medikamente auf Zeit oder pflanzliche Mittel.

«Aufregende Filme am Abend oder Diskussionen sind kaum schlaffördernd. Wir empfehlen den Schlaftee zum Ritual zu machen und auch abendliche Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen. Ausserdem sollte das Bett nur zum Schlafen oder für den Sex benutzt werden und nicht zum Fernsehen oder für Computerspiele. Heute gibt es zudem diverse digitale Hilfsmittel rund um den Schlaf», lauten die Tipps von Balk. Sie weiss: «Im Durchschnitt verschlafen wir rund ein Viertel unseres Lebens». Ein 80-Jähriger Mensch verschläft demnach rund 22 Jahre. Eine lange Zeit. «Aber um gesund zu bleiben, ist ausreichender Schlaf das A und O», erinnert Balk.



Wenn man nur wieder einmal ein- und auch durchschlafen könnte. Bei den PDGR sind Schlafstörungen in guten Händen. Pressebilder

PDGR

Die Psychiatrischen Dienste Graubünden mit ihren Kliniken und Ambulanten Diensten behandeln und betreuen alle psychiatrischen Krankheitsbilder. Bei den vielfach verbreiteten Schlafstörungen, die oft auch auf psychischen Erkrankungen beruhen, klären die Ambulanten Psychiatrischen Dienste die Ursachen ab und bieten individuelle Therapien an.

Vortrag Schlafstörungen: 31. Mai in Davos (Ambulanter Psychiatrischer Dienst Prättigau-Davos, Spital Davos), Referenten: Henrik Berthel und Annemieke Balk. Eintritt frei.

www.pdgr.ch