

Gesund schlafen – erholt arbeiten

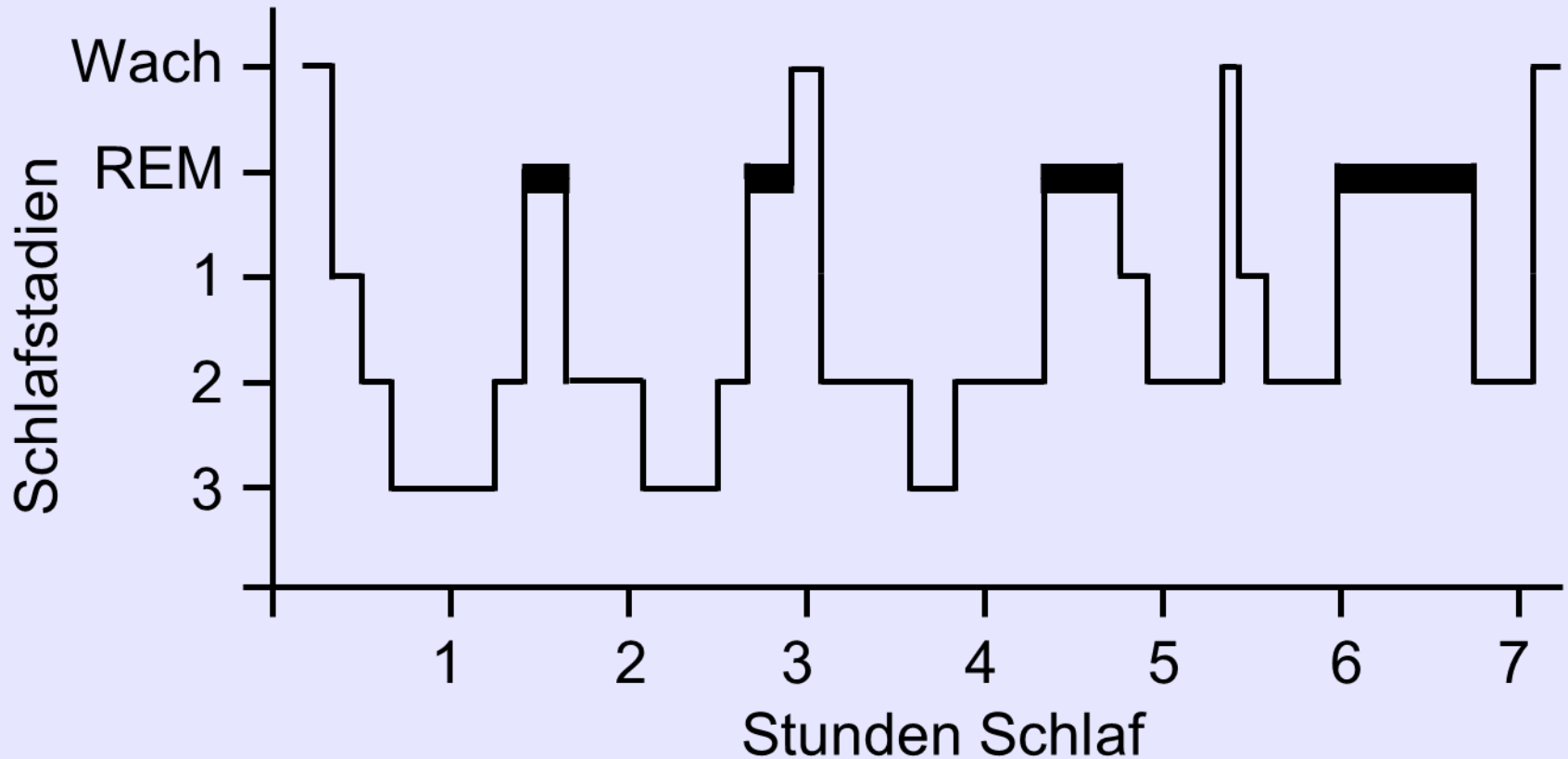
Informationen und
Anregungen zur
Behandlung oder
Prävention psychogen
verursachter
Schlafstörungen.

- **Phänomen Schlaf:**
Was ist ein „gesunder“ Schlaf?
- **Phänomen Schlaflosigkeit (Insomnie):**
Was ist eine Schlafstörung, wie entsteht sie und wodurch ist sie verursacht?
- **Selbsthilfe bei Schlafstörungen:**
Was können Sie für Ihren Schlaf tun?
- **Das Trainingsprogramm:**
Gesund schlafen – erholt arbeiten

Schlaf ist...

- ...„zeitweilige Bewusstlosigkeit“
- ...ein angenehmer Zustand, der 1/3 unserer Lebenszeit ausfüllt
- ...eine Erholungs- und Aufbauphase für Körper und Geist
- ...durch körperliche Aktivität bei gleichzeitig stark verringerter Wahrnehmung der Umwelt gekennzeichnet
- ...eine in hohem Maße organisierte Abfolge von Ereignissen und physiologischen Zuständen

Phänomen Schlaf: Was ist ein „gesunder“ Schlaf?



Quelle: Specht, Spaude, Kaluza (2014), „Kurzintervention bei Insomnie (KI)“, Kohlhammer:Stuttgart

Phänomen Schlaf: Wie entsteht unser Schlafbedürfnis?

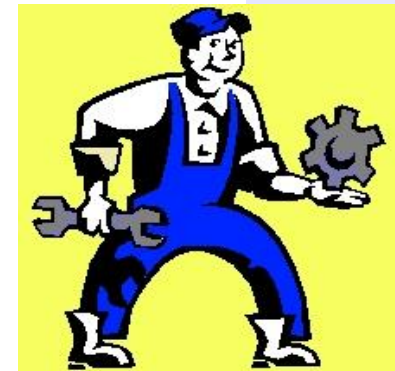
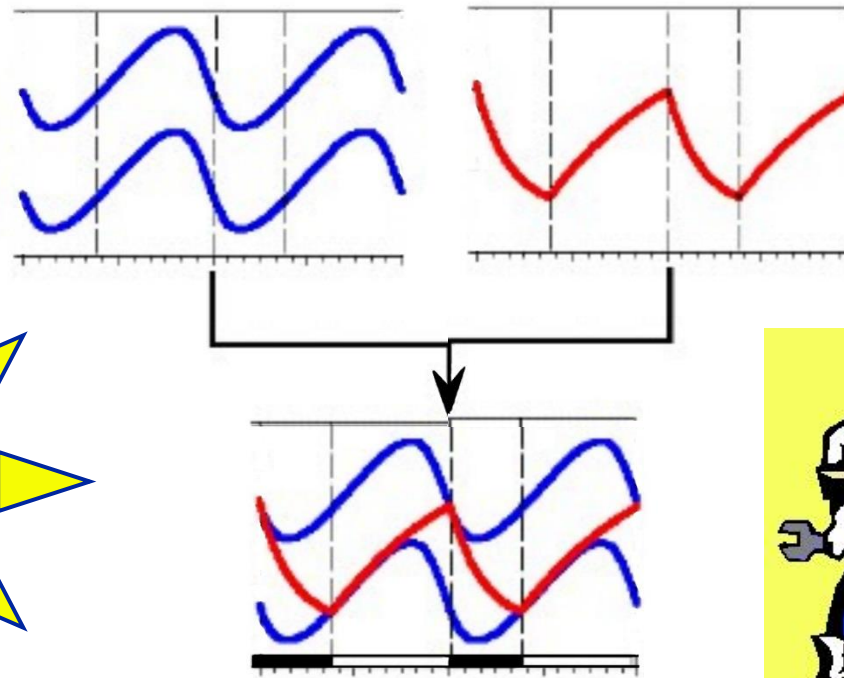
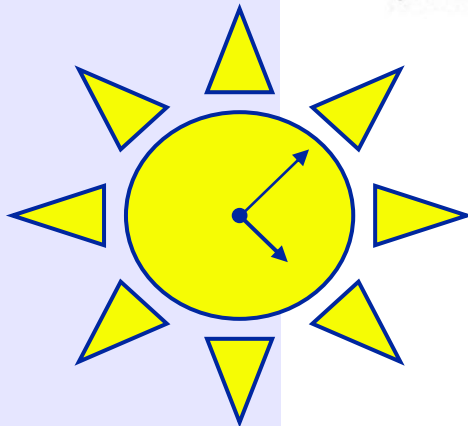
Zwei-Prozess-Modell des Schlafs

Prozess C

Prozess S

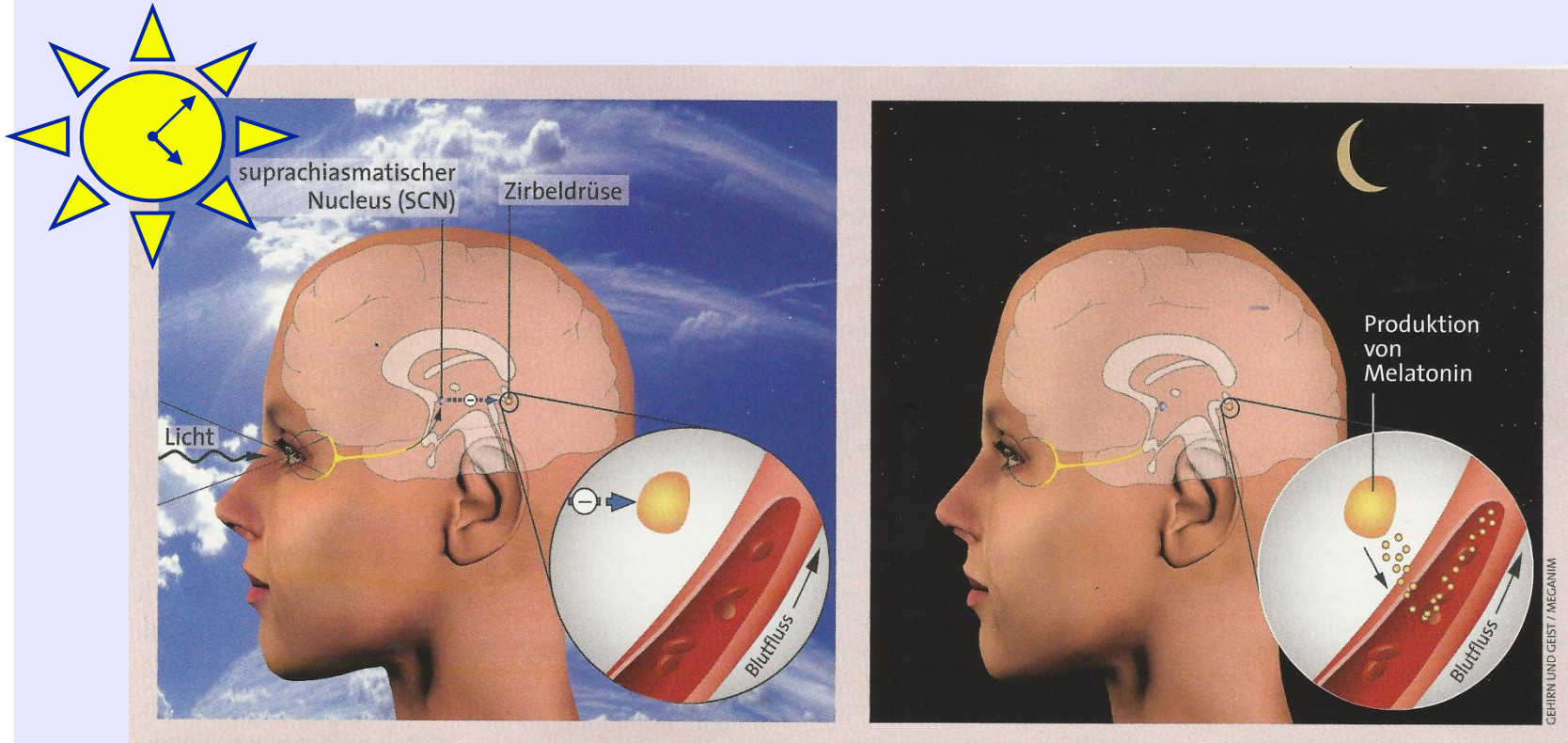
innere
Uhr

Schlafdruck



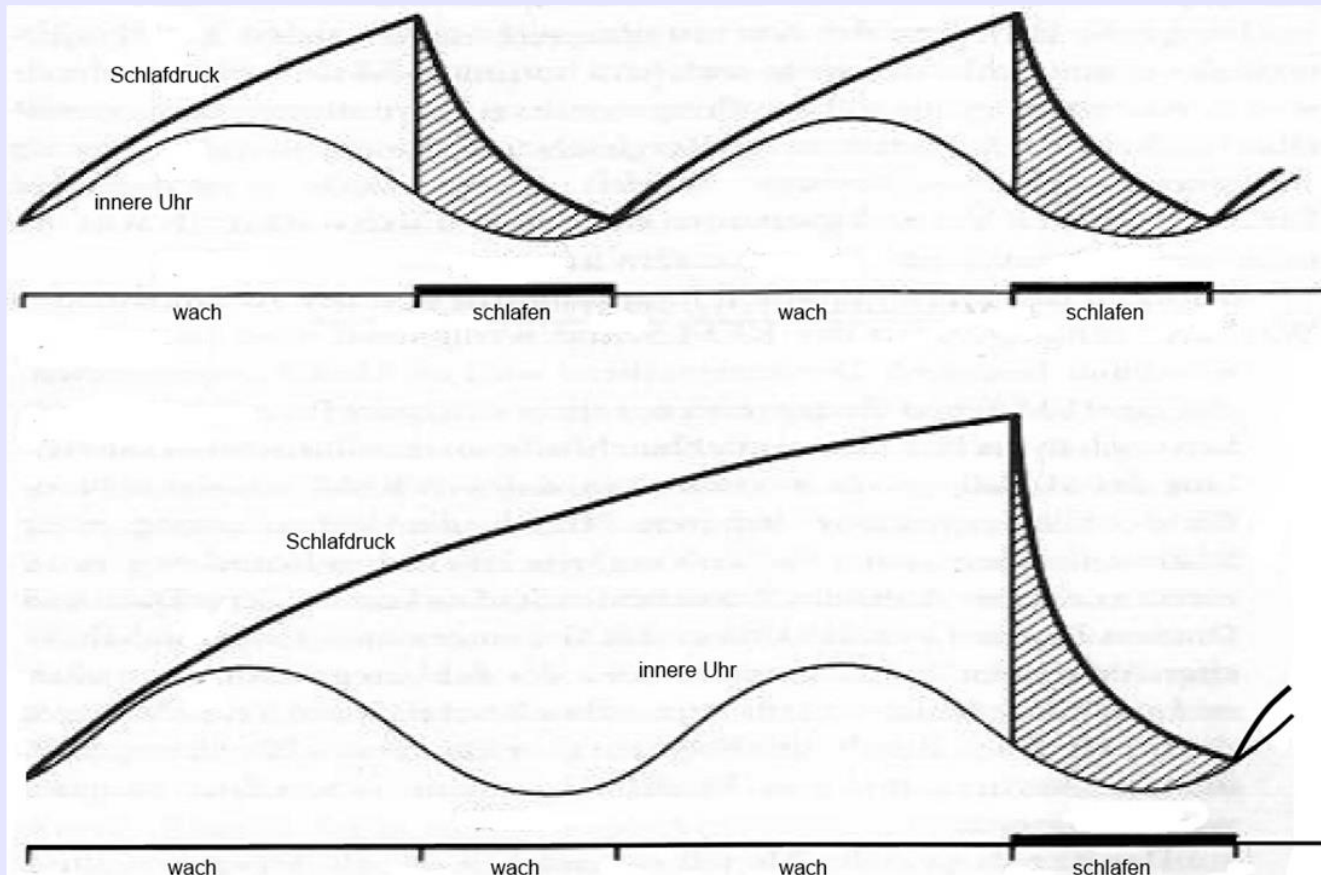
Quelle: Specht, Spaude, Kaluza (2014), „Kurzintervention bei Insomnie (KI)“, Kohlhammer:Stuttgart

Der Zeitmanager im Auge:

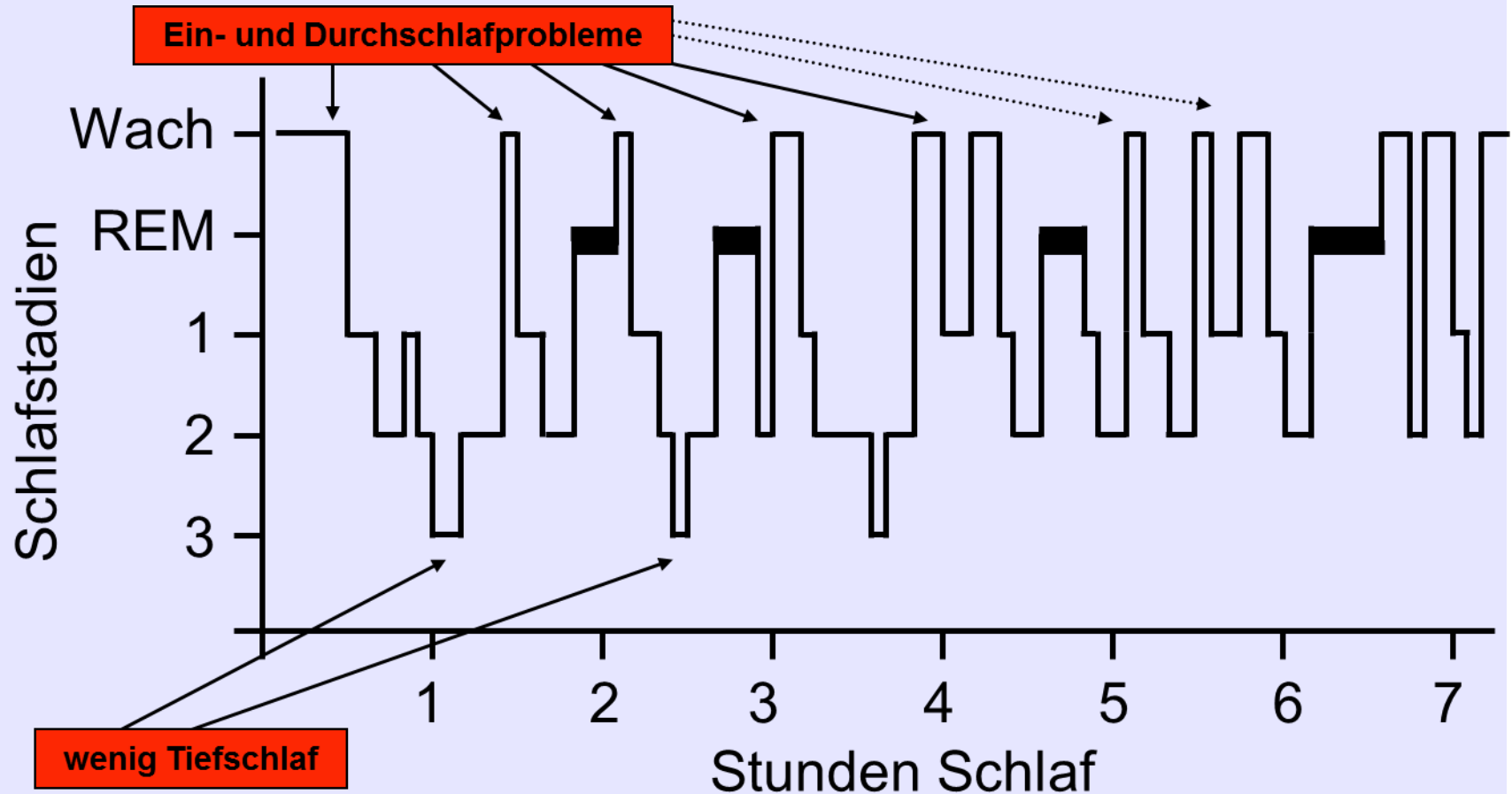


Quelle: Gehirn und Geist Dossier „Schlafen und Träumen“, Nr.3/2012, S2.2

Veränderung des Schlafdrucks am Beispiel „Durchwachte Nacht“



Phänomen Schlaflosigkeit: Was ist ein „gestörter“ Schlaf?



Quelle: Specht, Spaude, Kaluza (2014), „Kurzintervention bei Insomnie (KI)“, Kohlhammer:Stuttgart

Phänomen Schlaflosigkeit: Was ist ein „gestörter“ Schlaf?

75% der Insomnien (deutsch: Schlaflosigkeit) sind psychogen verursacht.

Von einer Schlafstörung kann erst gesprochen werden, wenn sie:

- an mindestens 3 von 7 Tagen auftritt
- Tagesmüdigkeit und eingeschränkte Leistungsfähigkeit mit sich bringt
- Wenn beides über mindestens 4 Wochen andauert.

Quelle: Prof. J. Zulley, „Mein Buch vom guten Schlaf“, 1. Aufl. 2005

Lernen durch zeitliche Nähe:

Unkonditionierter Stimulus:

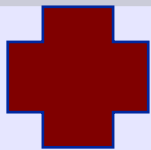
- Stress
- Sorgen
- Grübeleien

Unkonditionierte Reaktion:

- Erregungsanstieg
- Einschlafprobleme

Konsequenz:

- Sorgen
- Quälende Gedanken
- Konzentration sinkt



Konditionierter Stimulus: das Bett

Unkonditionierte Reaktion:

- Erregungsanstieg
- Einschlafprobleme

Konsequenz:

- Symptomstress:
„Warum kann ich nicht schlafen?! - Ich muss morgen fit sein!“

Quelle: In Anlehnung an Specht, Spaude, Kaluza (2014), „Kurzintervention bei Insomnie (KI)“, Kohlhammer:Stuttgart

Phänomen Schlaflosigkeit: Multifaktorielle Erklärung

Biologische Faktoren:

- Alter
- Geschlecht
- Vulnerabilität/Persönlichkeit
- Neurologische Erkrankung



Psychologische Faktoren:

- Grübelneigung
- Dysfunktionales Verhalten
- Gelernte Hilflosigkeit
- Kontrollverlust



Quelle: In Anlehnung an Specht, Spaude, Kaluza (2014), „Kurzintervention bei Insomnie (KI)“, Kohlhammer:Stuttgart

1. Schlafapnoe-Syndrom

- **Definition:** Apnoen sind schlafgebundene Atemstillstände von mehr als 10 Sekunden (bis 30 Sek.), die durch eine Erschlaffung und damit verursachte Verengung der oberen Atemwege beim Einatmen entstehen.
- **Leitsymptome:** Lautes, unregelmäßiges Schnarchen, abruptes Erwachen (teilweise mit Erstickungsgefühl), ausgeprägte Tagesmüdigkeit (auch Sekundenschlaf), Unruhe, nicht erholsamer Schlaf (Insomnieentwicklung)
- **Behandlung:**
 - a) Gewichtsreduktion, Verzicht auf Alkohol/Nikotin, Einhalten von Schlafhygieneregeln,
 - b) Protrusionsschiene (schafft Platz im Rachenraum durch Verlagerung des Unterkiefers nach vorn),
 - c) Operation oder Beatmungsgerät (Überdruckmaske verhindert schlafbedingte Erschlaffung der Rachenmuskulatur)

Quelle: Specht, Spaude, Kaluza (2014), „Kurzintervention bei Insomnie (KI)“, Kohlhammer:Stuttgart

2. Restless-Legs-Syndrom

- **Definition:** Beim Syndrom der „unruhigen Beine“ handelt es sich um eine neurologische Erkrankung mit quälenden Missempfindungen in den Beinen und einem periodisch auftretenden Bewegungsdrang, der sich in immer gleich ablaufenden Bewegungsmustern der Gelenke zeigt.
- **Leitsymptome:**
 - i. Kribbeln, Jucken, Brennen in den Beinen mit unwiderstehlichem Bewegungsdrang,
 - ii. Auftreten in Entspannungszuständen im Sitzen oder Liegen (vermehrt abends und nachts) – episodisch, d.h., auch mit beschwerdefreien Zeiten (oft über Wochen),
 - iii. allgemeine Erschöpfung, verminderte Leistungsfähigkeit mit erhöhtem Risiko für Unfälle und depressive Verstimmungen, Insomnie
- **Behandlung:** pharmakologische Behandlung

Quelle: Specht, Spaude, Kaluza (2014), „Kurzintervention bei Insomnie (KI)“, Kohlhammer:Stuttgart

3. Narkolepsie (griech. = „von Schläfrigkeit ergriffen“)

- **Definition:** Die Narkolepsie ist eine lebenslange, schlafmedizinische Erkrankung, die durch eine zentrale Störung der Schlaf-Wach-Regulation gekennzeichnet ist.
- **Leitsymptome:**
 - i. Schwere Tagesmüdigkeit mit Sekundenschlaf z.B. während des Sprechens oder Essens oder „imperativem Einschlafen“
 - ii. Kataplexien (plötzlicher Kontrollverlust der Muskulatur) mit Sturzgefahr
 - iii. Insomnie, sozialer Rückzug, Verlust an Lebensqualität
- **Behandlung:**
 - a) Diagnostische Abklärung im schlafmedizinischen Zentrum
 - b) Gewichtsreduktion, Sport, Tagesrhythmisierung
 - c) Medikamentöse Behandlung der Symptome

Quelle: Specht, Spaude, Kaluza (2014), „Kurzintervention bei Insomnie (KI)“, Kohlhammer:Stuttgart

Einhaltung schlafhygienischer Regeln:

- Alkohol nur in geringen Mengen
- Nikotin- und Koffeinabstinenz
- Einhaltung eines regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus
- Verzicht auf Mittagsschlaf
- Nicht länger schlafen als nötig
- Keine schlaffremden Tätigkeiten im Bett/Schlafzimmer
- Regelmäßiges, körperliches Training
- Angenehme Atmosphäre im Schlafzimmer
- Keine schweren Mahlzeiten am Abend...

Quelle: Specht, Spaude, Kaluza (2014), „Kurzintervention bei Insomnie (KI)“, Kohlhammer:Stuttgart

Das Trainingsprogramm: Gesund schlafen – erholt arbeiten

- Reduktion auf **vier** wissenschaftlich nachgewiesene wirksame „**goldene Schlafregeln**“
- Vier Sitzungen à 90 Minuten statt der bisher üblichen 8–10 Doppelstunden
- Die Gesamtdauer liegt dann bei sechs Wochen.

Überblick über die vier Sitzungen (je 90 min):

1. Sitzung: Vertiefung der theoretischen Hintergründe
2. Sitzung: Personalisieren der Schlafregeln, Austausch
3. Sitzung: Prüfen des Lernerfolgs und Motivation
4. Sitzung: Trainingsauswertung und Transfersicherung

Übergreifend: Erlernen von Entspannungsübungen

Selbsthilfe bei Schlafstörungen: Die vier „goldenen Schlafregeln“!

1. Verringere die Zeit im Bett.
2. Stehe morgens –
unabhängig von der Schlafdauer –
zur gleichen Zeit auf.
3. Gehe nie ins Bett, wenn du nicht schläfrig bist.
4. Nutze das Bett nur zum Schlafen.

Zeit für Ihre Fragen...



Dipl.-Päd. Wolfram Krug

info@beratungspraxis-krug.de

www.beratungspraxis-krug.de