

Wissenswertes über Schlafstörungen

Ein gesunder Schlaf ist die Grundlage für körperliches und seelisches Wohlbefinden. Er gibt Kraft, unterstützt das Immunsystem, stabilisiert die Stimmung und hilft uns, die Herausforderungen des Alltags zu bewältigen. Doch viele Menschen finden nicht zur nächtlichen Ruhe und leiden unter Schlafstörungen, die auf Dauer die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen können.

In welcher Form Schlafstörungen auftreten, ist unterschiedlich und betrifft häufig sowohl die Schlafqualität als auch die -quantität. Bei Einschlafstörungen finden Betroffene häufig stundenlang nicht in den Schlaf, wachen bei Durchschlafstörungen in der Nacht immer wieder auf oder leiden unter Früherwachen. Auch Alpträume oder nächtliches Aufschrecken können Formen von Schlafstörungen sein. Bei der sogenannten Hypersomnie bekunden Betroffene ein übermäßiges Schlafbedürfnis.

Während in manchen Fällen körperliche Erkrankungen zugrunde liegen, wie beispielsweise das obstruktive Schlafapnoe-Syndrom, Restless-legs-Syndrom (RLS), periodische Beinbewegungen (PLMS) oder sonstige chronische somatische Erkrankungen, lassen sich viele Schlafstörungen auf psychische Faktoren wie Angststörungen, posttraumatische Belastungsstörungen oder Depressionen zurückführen und gelten als stressbedingt. Interessanterweise machen die Schlafstörungen, bei denen keine organische Ursache vorliegt, mit 75% den Großteil der Schlafstörungen aus.

Ist der Schlaf regelmäßig und lang anhaltend beeinträchtigt, resultieren häufig folgende Beschwerden:

- Tagesmüdigkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Gedrückte oder gereizte Stimmung
- Nervosität
- Leistungseinbußen
- Erhöhte Schmerzempfindlichkeit

Da diese sowohl die Alltagsfähigkeit als auch die empfundene Lebensqualität massiv einschränken, sollte eine gezielte Behandlung erfolgen.

Im Rahmen unserer ganzheitlichen Behandlung suchen wir gemeinsam nach den Ursachen Ihrer Schlafstörungen und vermitteln Ihnen, mitunter über unsere schlafpsychologische Gruppe, umfangreiches und wertvolles Wissen über Schlafstörungen und deren Behandlungsmöglichkeiten. Wir unterstützen Sie mit unserem umfangreichen Behandlungskonzept darin, zugrundeliegende Stressfaktoren ausfindig zu machen und einen adäquaten Umgang damit zu finden, aufrechterhaltende Grübelgedanken und schlafbezogene Ängste zu reduzieren, mögliche ungelöste Konflikte und Traumata aufzuarbeiten, die Entspannungsfähigkeit zu verbessern und einen regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus zu fördern. Somit steht die nachhaltige Verbesserung der Schlafqualität und -quantität im Fokus der Behandlung. Hierzu stehen uns auch die somatische Mitbehandlung möglicher körperlicher Erkrankungen sowie die bedarfsweise medikamentöse Unterstützung zur Verfügung.