

Endlose Nächte...

SCHLAFPROBLEME KANN MAN BEHEBEN!

Etwa ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Bett. Meistens schlafend, manchmal auch ruhelos wühlend und wachend. Die Stunden scheinen dann endlos zu sein. Im Dunkeln können Probleme und Ängste nämlich enorme Proportionen annehmen. Auch Schmerzen, sowohl körperliche als auch psychische, werden heftiger. Der Gedanke unbedingt schlafen zu müssen, um den nächsten Tag gut funktionieren zu können, wird eine Obsession.

Man würde von weniger wach liegen!. „Trotzdem sind viele Schlafprobleme zu beheben“, sagt Neurologin Ilse De Volder des Schlafzentrums des universitären Krankenhauses in Antwerpen. ‚Ruhe, hier schläft man‘ steht auf einem Schild, wenn wir im langen Gang des Schlafzentrums auf der Suche nach Ilse De Volder sind. „Hier kommen Leute mit Schlafproblemen für eine ausführliche Schlafuntersuchung“, erklärt die Ärztin De Volder. „Die Schlaflaboranten kümmern sich um die Patienten und heißen sie willkommen, sie beruhigen die Patienten und observieren sie nachts“.

Ein komplexes Problem

Ilse De Volder: „Leute mit Schlafprobleme konsultieren zuerst einen Arzt. Ihr Problem wird besprochen und auch ihre Medikation wird sorgfältig studiert. Schlaflosigkeit kann nämlich eine Nebenwirkung eines bestimmten Medikamentes sein. Nachdem bekommen sie einige Hinweise und Aufträge mit. Sie müssen gut notieren wann sie genau schlafen, wann sie wachen und wie schläfrig sie tagsüber sind. Mit diesen Informationen konsultieren sie vor dem zweiten Mal einen Arzt und meistens, es sei denn, dass das Problem durch einige Ratschläge und angepasste Medikation gelöst werden kann, verbringen sie eine, meistens zwei Nächte im Schlafzentrum.

Solch eine Schlafuntersuchung kann sehr nützlich sein um die exacte Diagnose des Schlafproblems zu stellen. Oft kann Schlaflosigkeit nämlich verschiedene Ursachen haben. Außerdem beeinflussen Stress, Angst, Schlafgewohnheiten und zugrunde liegende medizinische Erkrankungen einander. Deswegen arbeiten wir hier auch mit einem multidisziplinären Team, das besteht aus einem Psychiater, einem Neurologen, einem Hals-Nasen-Ohren-Arzt, einem Lungenspezialisten und einem Physiotherapeuten. Zusammen suchen wir dann nach einer angepassten Behandlung“.

Schlafapnoe

Schnarchen verursacht nicht nur Schlafprobleme bei dem Partner, sondern auch bei dem Schnarcher selbst. Vor allem das obstruktive Schlafapnoe-Syndrom kann gefährlich sein und muss behandelt werden. Eine Schlafapnoe ist das Stoppen der Atmung während man schläft. Dies geschieht ab und zu, während einer Periode von 10 Sekunden oder länger. Die Wiederaufnahme der Atmung fällt normalerweise zusammen mit einem kurzen Aufwachen oder einer Erleichterung des Schlafes. Jeder kann mal eine Schlafapnoe haben, aber wenn es wenigstens zehn pro Stunde sind, wird die Situation beunruhigend. Schlafapnoes verursachen Micro-Wachzustände. Der Schlaf wird dann fragmentiert und man ist tagsüber oft schläfrig, man fühlt sich schlecht, hat Probleme, ist reizbar und fühlt sich nicht wohl in seiner Haut. Schlafapnoes können auch auf eine Erkrankung des

Herzens und der Blutgefäße hinweisen. Dem steht gegenüber, dass Schlafapnoe bestimmt zu behandeln ist.

Schlafen und Schmerzen

„Etwa 50% der Leute, die hier kommen, sind Schmerzpatienten. Schmerzpatienten schlafen zwar ein, aber wachen nachts wieder auf wegen Schmerzen und dadurch wird das Einschlafen schwieriger. Viele Schmerzpatienten liegen auch viel im Bett, vor allem Leute, die weniger Schmerzen empfinden wenn sie liegen. Auf dieser Weise schlafen sie tagsüber regelmäßig ein, wodurch sie nachts weniger schlafen. Viele Schmerzpatienten denken, dass sie die Schmerzen unterdrücken müssen um einschlafen zu können. Aber Schmerzmittel können den Schlaf auch kompromittieren. So gibt es zum Beispiel Schmerzmittel, die Koffein enthalten. Wenn man solche Schmerzmittel kombiniert mit Kaffee oder Tee, kann dies verhängnisvoll sein für die Nachtruhe. Andere Medikamente unterdrücken dann wieder die Atmung. Es gibt Medikamente, die tagsüber Benommenheit verursachen, so dass man oft falsch konkludiert, dass die Benommenheit verursacht wird durch einen Schlafmangel. Relaxation, Autohypnose, Achtsamkeit,... können für die Schmerzpatienten sehr nützlich sein. Es ist dann zwar wichtig, dass man sich die Techniken in einer stillen Stunde erlernt und auch lernt wie man sie tagsüber gut benutzen kann. Nur in diesem Fall können sie auch nachts Trost bringen, denn es ist nicht so, dass man nur durch Relaxation einschläft.“

Syndrom der ruhelosen Beine

„Viele Leute können nicht schlafen wegen Beinschmerzen. Sie haben nur Schmerzen, wenn sie ins Bett gehen oder wenn sie fernsehen. Wenn sie herumspazieren, verschwinden die Schmerzen. Dies kann eine Nebenwirkung der Medikation sein, aber es kann auch eine Krankheit sein, die „das Syndrom der ruhelosen Beine“ genannt wird. Man muss dies sicherlich dem Arzt erwähnen, denn das Syndrom ist mit Medikation zu beheben. Auch Krämpfe sind oft ein schwieriges und hartnäckiges Problem. Krämpfe kommen oft vor bei Menschen, die harntreibende Mittel einnehmen, weil sie dadurch Minerale verlieren. Der Trick aus Großmutter's Zeiten um zwei Bananen oder einen Kiwi zu essen bevor man ins Bett geht, ist ein Versuch wert“.

Schlafmedikation

„Früher begannen viele ältere Leute Schlafmedikation einzunehmen während einer Krankenhauseinweisung. Es wurde nicht besprochen, wann sie damit aufhören sollten und dadurch haben viele Leute sich daran gewöhnt um jeden Abend eine Pille einzunehmen. Wenn Sie Medikation gegen chronische Schlafstörungen eingenommen haben, wenn auch nur ein Paar Monate, müssen Sie davon ausgehen, dass ein paar schlechte Nächte folgen werden wenn Sie die Medikation abbauen. Sie müssen dieses also einkalkulieren und sich einfach durchbeißen. Aufgepasst! Plötzlich aufhören Medikation zu nehmen, die man schon seit Jahren einnimmt, kann gefährlich sein. Besprechen Sie deshalb immer mit dem Arzt die Art und Weise, wie Sie weniger Medikamente einnehmen oder damit aufhören!“

Heutzutage gehen Ärzte und auch mehr Patienten bedächtiger mit Schlaftabletten um. Zum Glück hat die neue Generation von Schlaftabletten weniger die Neigung um den Schlaf negativ zu beeinflussen. Trotzdem bleiben wir sehr vorsichtig, wenn wir Schlaftabletten verordnen und wir treffen deutliche Vereinbarungen. Ein oder zwei Nächte Schlafmedikation einnehmen um den

Schlafrhythmus wiederherzustellen, ist nicht so schädlich, aber es ist nicht die Absicht um jeden Abend Schlafmedikation einzunehmen. Im Gegensatz zu was man erwarten würde, nimmt bei längerem Gebrauch die Tiefschlafphase ab und tritt die Gewöhnung auf. Eine Schlaftablette hat eine bessere Wirkung, wenn sie nur ab und zu eingenommen wird, so dass keine Gewöhnung auftreten kann“.

Die Wachzeit wird oft überschätzt

Ein Patient mit Schlafstörungen überschätzt oft die Wachzeit. Durch die Schlafuntersuchung kann man genau untersuchen wie lange jemand effektiv wach liegt. Die Patienten erzählen anderentags wie lange sie wach gelegen haben. Meistens wird die Zeit überschätzt. Sie glauben zum Beispiel, dass sie eine Stunde wach gelegen haben, obwohl sie eigentlich nur 20 Minuten wach gelegen haben. Für manche Leute, vor allem bei denjenigen, für wen schlafen eine Obsession geworden ist, ist dies eine Beruhigung.

Hinweise für eine gute Schlafhygiene

DIE MEISTEN SCHLAFPROBLEME KANN MAN LÖSEN, INDEM MAN SICH GUTE SCHLAFHYGIENE ERLERNT. DURCH HINWEISE UND RATSCHLÄGE, VERSUCHT MAN DEN TEUFELKREIS DURCHZUBRECHEN.

20-Minuten-Regel

Wenn Sie 20 Minuten hellwach liegen, bleiben Sie dann nicht liegen, aber stehen Sie mal auf und machen Sie etwas in einem anderen Zimmer. Fangen Sie nicht an zu arbeiten, aber machen Sie eine ruhige Aktivität: ein bisschen Fernsehen, einen entspannenden Buch lesen, ein einfaches Kreuzworträtsel lösen, etwas trinken. Die Absicht ist, dass der Patient sich abgewöhnt, beständig sein Bestes zu tun um einzuschlafen.

Durchbrechen Sie das Schwarz-Weiß-Denken

Mit „nicht geschlafen“ meint man oft „slecht geschlafen“. Einige Nächte „schlecht schlafen“ schadet auch nichts. Meistens schlafen Sie die nächsten Nächte wohl besser. Versuchen Sie auch falsche Gedanken wie „ich muss 8 Stunden schlafen“ oder „mein(e) Partner(in) hat sich doch ausgeruht, ich muss also genauso viel schlafen als mein(e) Partner(in)“ oder „ich bin müde, ich habe also schlecht geschlafen“ zu durchbrechen.

Respektieren Sie Ihren Rhythmus

Wenn Sie schlecht geschlafen haben, gehen Sie den nächsten Abend nicht extrem früh schlafen. Jeder Mensch hat seinen eigenen Rhythmus, und am besten halten Sie diesen Rhythmus. Wenn Sie sehr müde sind und Sie gehen früher schlafen, dann schläft man vielleicht sofort ein, aber nachts wächt man auf und fängt man an zu wühlen. Meistens schlafen Sie dann morgens ein und haben Sie, wenn Sie wieder aufwachen, das Gefühl schlecht geschlafen zu haben.

Nicht zu viel Abwechslung

Versuchen Sie jeden Tag zur gleichen Stunde schlafen zu gehen und zur gleichen Stunde aufzustehen: zu viel Abwechslung ist nämlich nicht gut. Es ist nicht gut, morgens lang im Bett zu bleiben. Manche meinen oft, dass sie sicherlich 7 bis 8 Stunden schlafen müssen und bleiben dadurch im Bett. Eine falsche Argumentation, man kann besser zur gewohnten Stunde aufstehen und die Schläfrigkeit und Müdigkeit die Stirn bieten.

Mittagsschläfchen

Machen sie eventuell nachmittags einen Mittagsschlaf, aber machen Sie nie ein Schläfchen zu anderen Zeiten. Der Schlaf soll über zwei Etmenen verteilt werden: der erste während des Nachtes und eventuell ein zweiter nach dem Mittag. Dieses Schläfchen darf aber nicht länger als 45 Minuten dauern, sonst erschweren Sie wieder den Schlaf des nächsten Nachtes.

Manchmal können sehr einfache Sachen den Schlaf hindern, wie zum Beispiel:

Zu viel Licht: Machen Sie dann das Zimmer dunkel

Zu viel Lärm: benutzen Sie Ohrpfropfe

Ein schnarchender Ehemann/eine schnarchende Ehefrau: Sie können in einem anderen Zimmer schlafen oder Ohrpfropfe benutzen

Hygiene

Die teuersten Matratzen sind darum noch nicht die besten. Eine gute Hygiene, wie zum Beispiel rechtzeitig die Betttücher waschen, ist schon wichtig. Und eine schlechte Matratze sorgt natürlich für einen schlechten Schlaf.

Aufpassen mit ‚zu viel‘

Tagsüber zu viel Kaffee trinken, sogar vormittags, kann Probleme verursachen. Übermäßiger Alkoholkonsum erleichtert das Einschlafen, aber erschwert das Durchschlafen.

Verhaltenstherapie

Bei hartnäckigen Schlafstörungen kann die kognitive Verhaltenstherapie Trost bringen. In sieben Sessionen, die jedes Mal eine Stunde dauern, wird man ein Verhaltensprogramm beigebracht, das sich auf die Behandlung von Schlaflosigkeit konzentriert. Man erlernt sich auch Relaxationstechniken.