

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of blue, ranging from light sky blue to deep navy blue. These shapes are primarily located on the left and right sides of the slide, framing the central text. The overall aesthetic is clean and modern.

# Psychoedukation Schlaf und Schlafstörungen

# Was ist Schlaf?

- ▶ Schlaf benötigen wir, um uns zu erholen → Regenerationsmechanismus des Körpers, Stärkung des Immunsystems, Gedächtnisarbeit, Verarbeitung von Erlebnissen
- ▶ Jeder Mensch benötigt individuell viel Schlaf
- ▶ 2 Arten von Menschen:
  - ▶ Eulen (gehen spät ins Bett und schlafen länger)
  - ▶ Lerchen (gehen früh ins Bett und erwachen auch eher)



# Was ist Schlaf?

- ▶ Verschiedene Schlafphasen: Einschlafphase, Leichtschlafphase, Tiefschlafphase, REM-Phase, Aufwachphase
- ▶ Ein Schlafzyklus dauert circa 90 Minuten
- ▶ Jeder Mensch wacht circa 28 Mal pro Nacht zwischen den Phasen auf → nächtliches Erwachen ist ein Stückweit normal, Erinnerung erst ab 3 Minuten

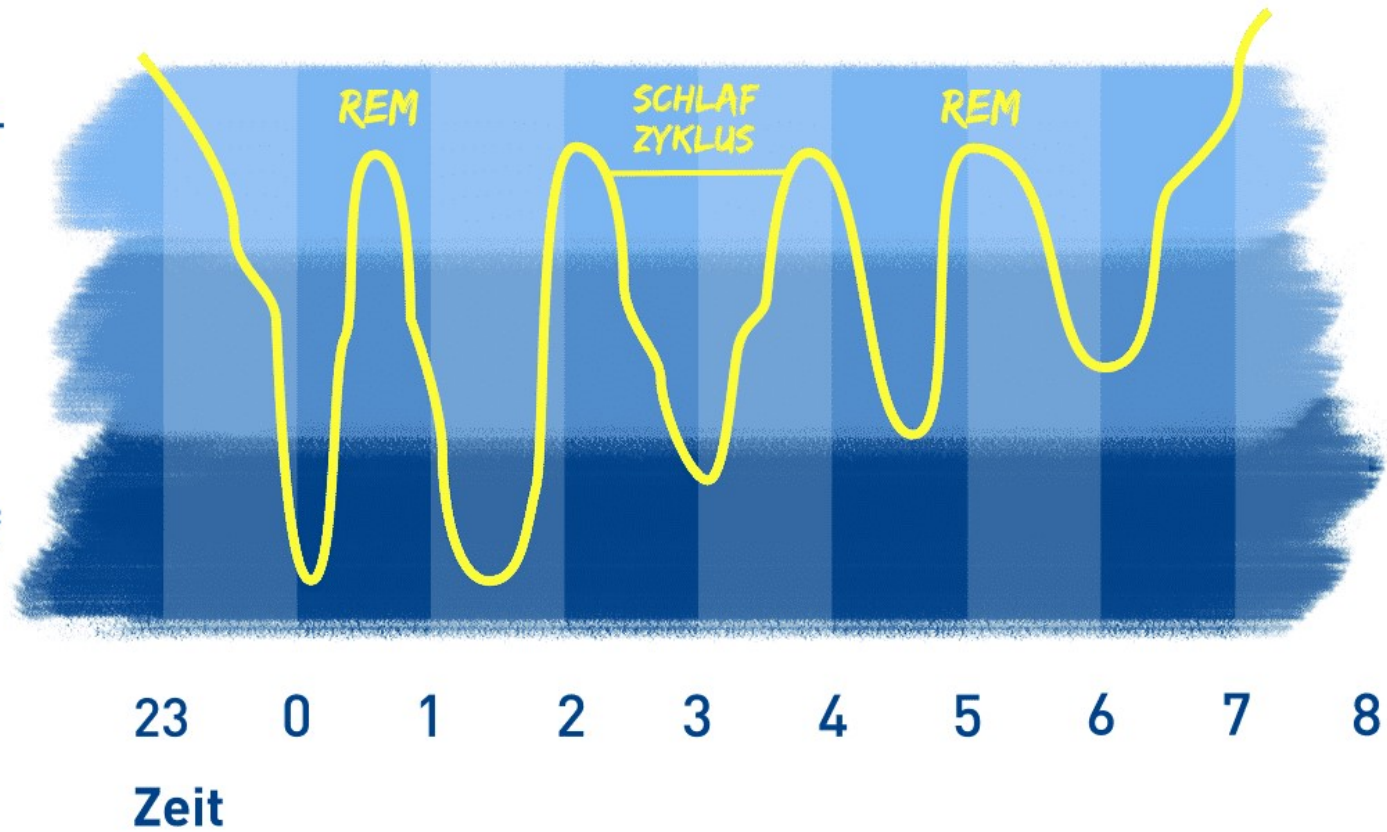


## Phasen

Einschlafphase

Leichter Schlaf

Tiefschlaf



# Schlafstörungen- was ist das?

- ▶ Jeder vierte Erwachsene leidet unter Schlafstörungen
- ▶ Schlafstörungen sind vielfältig!
- ▶ Einschlafstörungen
- ▶ Durchschlafstörungen
- ▶ Nicht erholsamer Schlaf
- ▶ Frühes Erwachen
- ▶ Häufiges Erwachen
- ▶ Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus



# Schlafstörungen- Ursachen

- ▶ Stress, innere Unruhe
- ▶ Körperliche Erkrankungen
- ▶ Schichtarbeit
- ▶ Suchtmittelgebrauch (Alkohol, Drogen)
- ▶ Lärm
- ▶ Grübeln
- ▶ Psychische Erkrankungen
- ▶ Schmerzen



# Was sind die Folgen von Schlafstörungen?

- ▶ Konzentrationsstörungen
- ▶ Körperliche Erkrankungen wie Diabetes
- ▶ Tagesmüdigkeit
- ▶ Herabgesetztes Immunsystem
- ▶ Verminderte Reaktionsfähigkeit
- ▶ Depressionen
- ▶ Gereizte Stimmungslage
- ▶ Muskelschmerzen





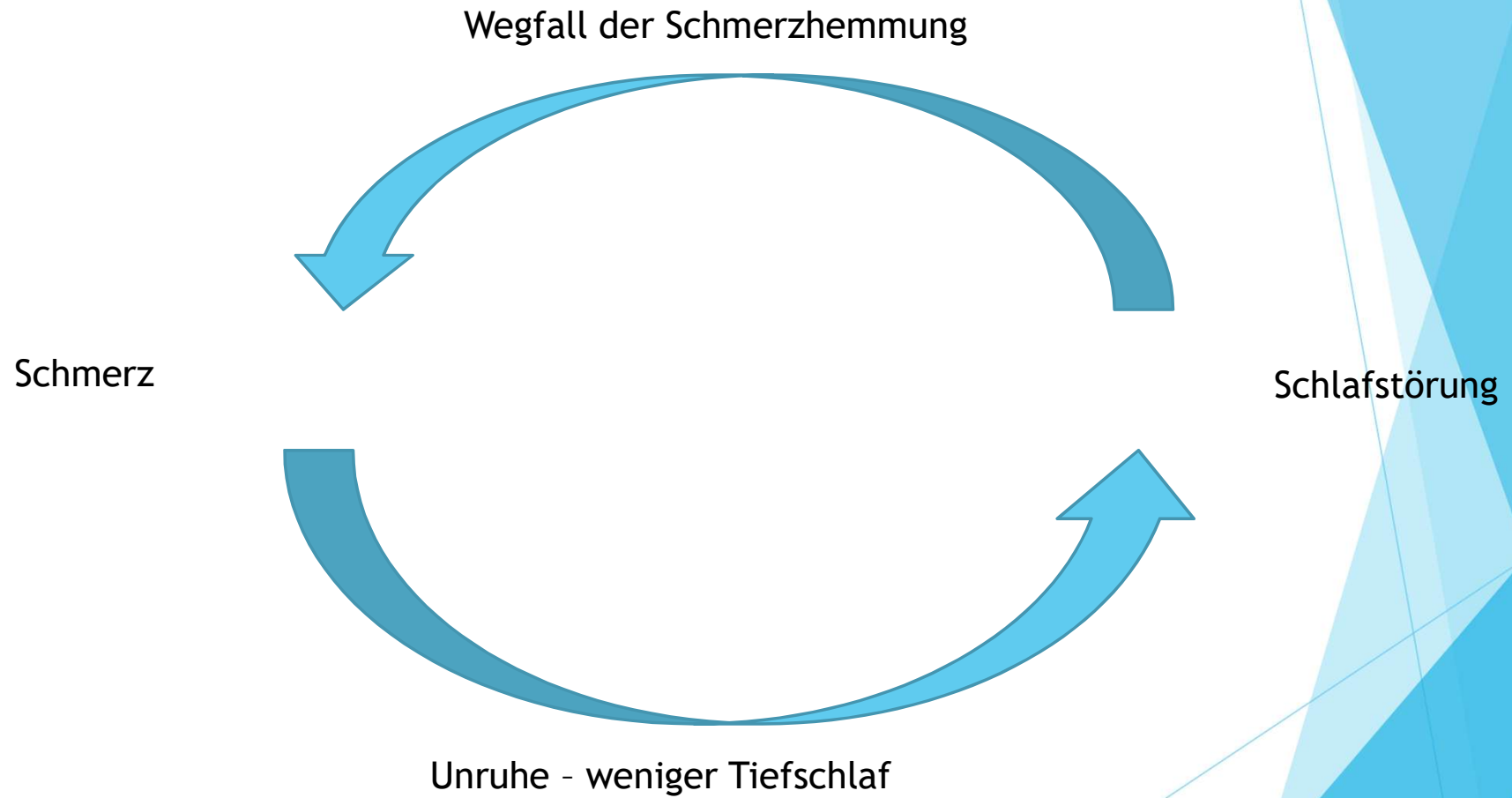
# Schlaf und chronische Schmerzen

- ▶ Schlafstörungen sind bei Schmerzpatienten sehr häufig
- ▶ Bedingt durch Schmerzen beim Liegen
- ▶ Bedingt durch innere oder körperliche Anspannung
- ▶ Bedingt durch Grübeln (wie soll das weiter gehen mit den Schmerzen? Kann ich je wieder so leben wie vorher?)





# Der Teufelskreis Schlaf und Schmerzen



# Behandlung von Schlafstörungen

Es gibt verschiedene Methoden, um Schlafstörungen zu behandeln:

- ▶ Psychotherapie
- ▶ Schlafhygiene
- ▶ Schlafmedikamente
- ▶ Entspannung
- ▶ Stressbewältigung
- ▶ Schlaflabor



# Regeln der Schlafhygiene



- ▶ Nach 16 Uhr keine koffeinhaltigen Getränke mehr trinken
- ▶ Mittagsschlaf auf eine halbe Stunde täglich begrenzen und vor 14 Uhr abschließen
- ▶ Das Schlafzimmer: kühle Temperatur, Dunkelheit, Ruhe
- ▶ Elektronische Geräte eine Stunde vor dem Schlafengehen nicht mehr benutzen und in einem anderen Raum aufbewahren
- ▶ Das Bett nur zum Schlafen nutzen (nicht zum essen, fernsehen, streiten, arbeiten etc.)
- ▶ Wecker nicht auf den Nachttisch stellen
- ▶ Regelmäßige Schlafrituale anwenden (ruhige Musik hören, Tee trinken, etc.)
- ▶ Zur gleichen Zeit aufstehen und ins Bett gehen
- ▶ Keine schweren Mahlzeiten oder Alkohol vor dem Zubettgehen

# Stimuluskontrolle

- ▶ Erst schlafen gehen, wenn man sich müde fühlt
- ▶ Wenn man nach circa 30 Minuten noch nicht eingeschlafen ist: Aufstehen, Bett verlassen (im besten Fall den Raum verlassen) → **Nicht** auf den Wecker schauen
- ▶ Ablenken (Tee trinken, ruhige Musik hören, etwas langweiliges machen, lesen)
- ▶ Wieder ins Bett gehen, wenn sie sich müde und schläfrig fühlen
- ▶ Wenn nötig, Vorgang wiederholen



# Entspannungsverfahren

- ▶ Progressive Muskelentspannung
- ▶ Autogenes Training
- ▶ Qi Gong
- ▶ Imaginationsübungen
- ▶ Grübelgedanken (To-Do-Gedanken) aufschreiben



# Medikamente

- ▶ Pflanzlich: Baldrian, Melisse, Lavendel (auch als Umschläge oder Duftöl)
- ▶ Benzodiazepine (Diazepam, Tavor) → hohes Abhängigkeitspotential, oftmals Überhang am nächsten Tag
- ▶ Zopiclon/ Zolpidem → ebenfalls hohes Abhängigkeitspotential
- ▶ Schlafanstoßende Antidepressiva (z.B. Amitryptilin, Mirtazapin, Trazodon)
- ▶ Oft nur als kurzfristige Lösung sinnvoll, da einige abhängig machen und langfristig das natürliche Schlafmuster verändern; bei Absetzung treten Schlafstörungen erneut auf/ werden verstärkt



# Für alle Schlafstörungen gilt...

- ▶ Haben Sie Geduld
- ▶ Jeder braucht eine andere Methode
- ▶ Sprechen Sie mit ihrem Arzt/Ärztin oder Psychotherapeuten/  
Psychotherapeutin





Vielen Dank für ihre Aufmerksamkeit!