© Bertold Werkmann – Fotolia.de

Stress und Schlaf

WER NICHT ABSCHALTET, nimmt die Arbeit mit ins Bett. Die Gedanken kreisen unaufhaltsam, Strategien werden auch in der Nacht gewälzt. An erholsamen Schlaf ist nicht zu denken. Darunter leidet die Leistungsfähigkeit, der Druck steigt, und die Burn-out-Spirale beginnt sich zu drehen.

SCHLAF IST LEBENSWICHTIG. Chronischer Schlafentzug kann zu seelischen und körperlichen Störungen bis hin zu ernsthaften Erkrankungen führen. Das individuelle Schlafbedürfnis ist sehr unterschiedlich. Unser Organismus braucht aber die körperliche Ruhephase zur Regeneration, und in unserem Gehirn finden während des Schlafs wichtige Verarbeitungsprozesse statt. So werden z.B. im Gehirn im Schlaf dieselben Regionen aktiv, die tagsüber beim Erlernen bestimmter Aufgaben aktiv waren. Bei Schlafentzug kommt es zu Lernverminderung und oxidativem Stress im Hippocampus.

EIN- UND DURCHSCHLAFSTÖRUNGEN

Unser Schlaf wird durch tageszeitliche (circadiane) Rhythmen gesteuert. Einerseits durch gewohnte Einschlaf- und Aufwachzeiten, andererseits durch die bloße Dauer des Wachzustandes. Schlafstörungen sind eines der häufigsten Symptome bei Stress. Bei 40% der Bevölkerung bestehen Schlafstörungen bei vermehrtem Stress, bei 60% davon sind diese chronisch. Schlaflosigkeit kann sich dabei als Störung des Einschlafens und/oder des Durchschlafens äußern.

TEUFELSKREIS STRESS

Unser Schlaf ist damit eines unserer sensibelsten Messinstrumente – akuter und chronischer Stress stören unseren Schlaf empfindlich. Der Schlafmangel wiederum verstärkt den Stress, da wir weniger leistungsfähig sind, unseren Sorgen weniger gut begegnen können und wir körperlich und geistig geschwächt sind. Wenn wir uns dann hinlegen, kommt noch die Sorge dazu, wieder schlecht zu schlafen. So ist der Teufelskreis perfekt.

MEDIKAMENTÖSE BEHANDLUNG

Medikamente für besseren Schlaf sind in den meisten Fällen nur eine vorübergehende Hilfe, viele davon machen noch dazu abhängig. (In manchen Fällen – z.B. wenn eine Schlafstörung Ausdruck einer Depression ist – ist allerdings eine schlaffördernde Therapie oft wichtig und notwendig. In diesem Fall kommen aber keine typischen Schlafmittel zum Einsatz, sondern antidepressive Medikamente.)

VERBESSERTE SCHLAFQUALITÄT VON PATIENTINNEN

- Oft gehen wir zu spät schlafen. Legen Sie sich einmal 20 Minuten früher hin, und schauen Sie, ob es Ihnen tagsüber besser geht.
- Unsere innere Uhr, die auch alle Hormone steuert, mag Regelmäßigkeit. Gehen Sie zu möglichst gleichen Zeiten schlafen.
- Das Bett sollte dem Schlafen vorbehalten sein. Fernsehen oder Diskutieren sollten woanders stattfinden.
- Sport vor dem Schlafengehen bringt den Körper in einen Aktivitätszustand.
- Mögliche Störfaktoren wie Lärm und Geräusche, falsche Temperatur, schlechte Luft sollten möglichst minimiert werden. So führt z.B. schon ein kleines nächtliches Licht oder ein Aufdrehen des Lichts in der Nacht zur deutlichen Störung von Schlaf und Biorhythmus.
- Dass Koffein (Kaffee, schwarzer Tee, Cola, Energydrink) und Nikotin den Schlaf stören, ist den meisten bekannt. Weniger bekannt ist, dass uns Alkohol zwar rascher einschlafen lässt, aber die Schlafqualität massiv stört. Beim Abbau des Alkohols kommt es zur Aktivierung des Sympathikus und zur Störung der Schlafphasen bis zum Aufwachen.
- Wenn Sie nächtliche Schlafprobleme haben, sollten Sie auf ein Nickerchen tagsüber verzichten. (Wenn Sie gut schlafen, kann allerdings ein kurzer Mittagsschlaf Ihrem Nervensystem helfen, wieder „runterzukommen“ und sich zu erholen.)
- Viele Schlafstörungen stehen mit bewussten oder unbewussten Sorgen in Zusammenhang. Schreiben Sie einmal Ihre Gedanken, die Ihnen in der Nacht kommen, auf einen Notizblock auf, und entscheiden Sie, dass Sie es am nächsten Tag angehen werden.
- Wenn Sie schon längere Zeit an Schlafstörungen leiden, könnte das Ausdruck einer seelischen oder körperlichen Beeinträchtigung sein, die behandelt werden sollte.

Anzeichen für schlechten Schlaf

- Ich liege nach dem Hinlegen häufig länger wach und kann nicht einschlafen.
- Ich wache nachts auf und kann dann nur schwer einschlafen.
- Ich wache viel zu früh auf und kann dann nicht mehr einschlafen.
- Ich fühle mich tagsüber oft müde und habe das Gefühl, ich brauche ein Nickerchen.
- Ich habe am Nachmittag einen großen Abfall meiner Energie.
- Wenn ich mich abends hinlege, schlafe ich praktisch sofort ein.

Univ.-Prof. Dr. WOLFGANG LALOUSCHEK, MSc
Neurologe und systemischer Coach, Mediziner und Biologe; Geschäftsführer des Beratungsinstituts Medical Coaching und Med. Leiter des Gesundheitszentrums „The Tree“ in Wien. www.medical-coaching.at; www.thetree.at

THOMAS J. NAGY, MSc
Systemischer Coach, Unternehmensberater und Fachbuchautor; Schwerpunkte: Burn-out-Prävention, Trauer-Gesprächsbegleitung und Autogenese. www.trauerweile.at; www.meisterklasse.at

Kontakt zu den Autoren:
www.enneagon.at; info@enneagon.at

© Martina Draper – Photography (2)