

PRESSEMITTEILUNG

Schlaflos in Deutschland. Ursachen von Schlafstörungen sowie Tipps zur Vermeidung. Ein Dossier von therapie.de

München, 27. Juni 2013. Über 20 Prozent der Deutschen haben Schwierigkeiten einzuschlafen oder sind nachts länger wach. Rund 15 Prozent sind tagsüber zu müde und nicht leistungsfähig. Noch sechs Prozent leiden chronisch unter Schlafstörungen. In Stresssituationen oder Lebensumstellungen schläft fast jede/r manchmal schlecht. Besonders Schichtarbeitszeiten und viele Reisen über Zeitzonen hinweg sind belastend. Aber nach über einem Monat sprechen Fachleute dann von behandlungsbedürftigen Schlafstörungen, wenn die Betroffenen in ihrem beruflichen und privaten Leben stark beeinträchtigt sind und darunter leiden.

Die Auslöser von Schlafstörungen sind häufig emotionaler Art. Belastende und dauerhaft stressige Situationen einerseits oder unregelmäßige Schlafenszeiten, unpassende Schlafsituationen - zu heiß, zu laut, falsche Matratze - andererseits können bleibende Schlafstörungen hervorrufen. Medizinisch betrachtet neigen an Insomnie Erkrankte zu erhöhter körperlicher, emotionaler und gedanklicher Erregung. Sie sind also ständig überaktiviert und haben deswegen Probleme, einzuschlafen.

Zwei Drittel Frauen und ein Drittel Männer erkranken an Insomnie (Schlaflosigkeit). Vor allem Menschen zwischen 45 und 55 Jahre und älter als 85 Jahre sind davon betroffen. Ohne Behandlung der Insomnie können andere psychische Krankheiten wie Angststörungen oder Depressionen sowie Abhängigkeiten von Alkohol oder Medikamenten folgen.

Folgende Tipps helfen das Einschlafen und Durchschlafen zu verbessern:

- Vor dem Schlafen gehen keinen Alkohol, Koffein oder Nikotin zu sich nehmen
- Verzicht auf Schlafmittel, da deren Effekt sehr schnell abnimmt und Abhängigkeiten auslösen kann
- Für passende Raumtemperatur sorgen
- Bequemes Bett samt passender Matratze
- Im Bett nur Schlafen und nicht Lesen, Fernsehen oder Telefonieren
- Bei Nicht-(Wieder)-Einschlafen nach 20-30 Minuten das Bett verlassen und erst wieder richtig müde zurück kehren
- Einüben von Entspannungstechniken wie progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Meditation oder Biofeedback-Methoden
- Einführen einer „Sorgenstunde“ vor dem Zubettgehen, bei der Sorgen aufgeschrieben werden
- Einüben eines entspannten „Ruhebildes“ wie Meereswogen, Bergpanorama oder beliebte Plätze

Das ausführliche Dossier zu Schlafstörungen mit Diagnosen, Fachinformationen, Medikamentierung, Therapiemöglichkeiten und Fallbeispielen finden Sie hier:
www.therapie.de/fileadmin/dokumente/pi/therapie.de_Dossier_Schlafstoerungen.pdf

Der Verband Pro Psychotherapie e.V. setzt sich für eine bessere Versorgung von Menschen mit psychischen Problemen, verständlichere Informationen über Psychotherapie und den Austausch unter Fachleuten ein. Der Verein wurde 2004 in München gegründet. Das Online-Portal therapie.de richtet sich an Hilfesuchende, interessierte Laien und an Experten, die fachlichen Austausch suchen. Über 5.000 qualifizierte Psychotherapeuten, Psychologen und psychotherapeutische Heilpraktiker bieten dort ihre Hilfe an. Des Weiteren sind fundierte Informationen zu Therapieformen, Diagnosen und Ausbildung zu finden. Psychologische Tests zu den wichtigsten Krankheitsbildern komplettieren das Angebot.

Ansprechpartner therapie.de
Pro Psychotherapie e.V.
Dipl.-Psych. Fritz Propach
Goethestrasse 28
80336 München
Tel. 089 - 72 99 75 36
Fax 089 - 72 99 75 38
psyche@therapie.de
www.therapie.de

Ansprechpartner Presse
Kommunikationsmanagement
Ulrike Propach
Waltisrieder Str. 17
87616 Marktoberdorf
Tel. 08342 - 91 83 471
Mobil 0178 / 41 55 391
presse@therapie.de