

## SCHLAFSTÖRUNGEN (Insomnie)

Am Anfang jeder Therapie sollten psychoedukative Maßnahmen stehen. Dazu gehören ausführliche Informationen über die Natur des Schlafes, die Aufklärung von Mythen rund um den Schlaf und die Schlafqualität ("der Schlaf vor Mitternacht ist der Beste", "nicht schlafen können ist lebensgefährlich"), sowie Informationen über Regeln der Schlafhygiene, wie nachfolgend angeführt:

### Wichtigste Regeln für eine Schlafhygiene:

- 1) Regelmäßige Zeiten für Aufstehen und Schlafengehen an 7 Tagen in der Woche
- 2) Kein Tagschlaf
- 3) Mäßige Schlafrestriktionen; nur so lange im Bett liegen wie auch tatsächlich geschlafen wird
- 4) Kein Alkohol drei Stunden vor dem zu Bett gehen (Cave Abbau 0,1 Promille pro Stunde)
- 5) Kein Nikotin drei Stunden vor dem zu Bett gehen
- 6) Kein Kaffee, Schwarztee, Grüntee oder Cola nach 14 Uhr
- 7) Kein schweres Essen drei Stunden vor dem zu Bett gehen
- 8) Keine starke körperliche Anstrengung nach 18:00 Uhr (regelmäßige sportliche Betätigung vor 18:00 kann den Schlaf verbessern)
- 9) Das Schlafzimmer dient zum Schlafen (nicht zum Fernsehen oder Essen)
- 10) Die Temperatur sollte um 18 Grad Celsius liegen
- 11) Dunkelheit soll gewährleistet sein
- 12) Wecker wegdrehen oder ganz aus dem Schlafzimmer entfernen, um ständiges "auf die Uhr sehen" zu vermeiden
- 13) Paradoxe Intervention: Wenn der Schlaf sich nicht einstellen will, aufstehen, etwas lesen, nicht im Bett bleiben
- 14) Keine elektronischen Geräte im Schlafzimmer

## Einschlafrituale

Neben der Schlafhygiene sind folgende Strategien zur nicht medikamentösen Behandlung von Nutzen:

- 1) Einfache Atemübungen
- 2) Progressive Muskelentspannung
- 3) Autogenes Training

Wichtig ist die Erarbeitung einer eigenen Strategie um damit eine Änderung der Einstellung und des Verhaltens zu erreichen, um das Anspannungsniveau zu senken, welches sich auf unterschiedlichen Ebenen - kognitiver, emotionaler und vegetativer Ebene ausdrückt.

Der autonome neue Zugang soll das Bewusstsein stärken, der Insomnie nicht hilflos ausgeliefert zu sein, sondern der Insomnie aktiv entgegenzutreten zu können.

## Psycho- und verhaltenstherapeutische Ansätze

Ziel ist es auf emotionaler, vegetativer und kognitiver Ebene eine Entspannung herbeizuführen, die den Schlaf zulässt. Es bedarf einer aktiven Auseinandersetzung mit gewohnten, behindernden Verhaltensmustern und Denkweisen und somit einer Umstellung und Neuorientierung wie z.B.:

<b>Kognitive Auflösung von dysfunktionalen Gedanken bei Vorliegen einer Schlafstörung</b>	
<b>dysfunktional</b>	<b>funktional</b>
Man muss acht Stunden schlafen	Mein Körper weiß, wie viel Schlaf er braucht
Was soll ich noch tun, damit ich schlafen kann	Ändere aktiv meine Schlafgewohnheiten
Fürchte mich vor der Nacht, werde wieder nicht schlafen können	Entspanne mich ohne Schlafdruck
Werde die Arbeit morgen nicht schaffen	Bin leistungsfähig auch durch andere Faktoren als Schlaf
Habe Angst, grübele, bin negativ eingestellt	Denke an schöne Erlebnisse, Bilder