

Stark für die seelische Gesundheit

Der LWL-PsychiatrieVerbund Westfalen ist der gemeinnützige Gesundheitsdienstleister des LWL, des Kommunalverbands der 18 Kreise und 9 kreisfreien Städte in Westfalen-Lippe. Der LWL-PsychiatrieVerbund Westfalen leistet einen entscheidenden Beitrag zur seelischen Gesundheit der Menschen in Westfalen-Lippe.

■ **113 Einrichtungen im Verbund:**

Krankenhäuser, Tageskliniken und Institutsambulanzen, Rehabilitationszentren, Wohnverbände und Pflegezentren, Akademien für Gesundheitsberufe, Institute für Forschung und Lehre

■ **ca. 8.500 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter** aus allen Berufen des Gesundheitswesens

■ **ca. 140.000 behandelte und betreute Menschen** im Jahr

Wir arbeiten für Sie in den Kreisen Borken, Coesfeld, Gütersloh, Höxter, Lippe, Paderborn, Recklinghausen, Soest, Steinfurt, Unna, dem Hochsauerlandkreis und dem Märkischen Kreis sowie in den kreisfreien Städten Bochum, Dortmund, Hamm, Herne und Münster.

www.lwl-psi.chiatrieverbund.de

LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

Tipps für einen guten Schlaf

- nicht tagsüber schlafen,
- Schlafzimmer kühl und dunkel,
- keine körperlichen Anstrengungen vor dem Schlafengehen,
- keine aufputschenden Getränke abends - eventuell bereits nachmittags weglassen,
- keine schweren Mahlzeiten am Abend,
- die „Bettschwere“ abwarten, d.h. nicht zu früh zu Bett gehen,
- zu-Bett-Geh-Ritual einführen,
- Bett ausschließlich zum Schlafen aufsuchen,
- feste morgendliche Aufstehzeit,
- Wecker / Uhren außer Sichtweite,
- wenn Sie aufwachen liegen bleiben: „Der Körper holt sich den Schlaf, den er braucht.“

Erläuterungen zu einigen Tipps

Der Schlaf ist Teil der 24-Stunden-Rhythmik unseres Körpers. Bei Schlafstörungen ist es wichtig, dass der Schlaf wieder in den 24-Stunden-Rhythmus kommt. Deshalb darf tagsüber nicht geschlafen werden, da sonst „an der inneren Uhr gedreht wird“ (Der Körper weiß nicht, ob jetzt Nacht oder Tag ist). Dazu gehört auch, dass Sie morgens zu einer festen Zeit aufstehen. Nach einer schlecht geschlafenen Nacht ist es verlockend, morgens noch länger zu schlafen - dies würde aber wiederum eine Verschiebung der „inneren Uhr“ bedeuten.

Aus dem weiter oben Gesagten wird unmittelbar verständlich, warum keine Uhr oder Wecker in Sichtweite des Bettes sein soll. Wer Angst hat, morgens zu verschlafen, kann sich mehrere Wecker stellen. Menschen, die wenig Schlaf brauchen wie z.B. körperlich gesunde ältere Menschen, sollten möglichst spät zu Bett gehen, damit sie nicht in der Nacht z.B. schon um 4 Uhr ausgeschlafen sind.

Wer nachts wach wird, sollte unbedingt im Bett liegen bleiben. Auch das bloße Liegen im Bett stellt eine körperliche Erholung dar und Sie wissen ja: „Der Körper holt sich den Schlaf, den er braucht“. Aufstehen, Licht anmachen und rauchen oder etwas essen und trinken würden die innere Uhr wieder stören - „der Körper weiß nicht, ist nun schon Morgen oder noch Nacht“. Wer nachts etwas Wasser trinken will, sollte sich dies griffbereit ans Bett stellen. Wer zur Toilette muss, sollte das Licht möglichst auslassen und sich gleich wieder hin legen.

Wer nicht einschlafen kann, weil ihn die Erlebnisse des Tages beschäftigen, sollte ein Tagebuch schreiben. Wer nicht einschlafen kann, weil ihm viele Ideen durch den Kopf gehen, sollte Stift und Zettel neben dem Bett liegen haben, um sich Notizen zu machen (wenn die Ideen aufgeschrieben sind, kann man sie „loslassen“).

Wer nicht einschlafen kann, weil er über ein Problem grübelt, sollte sich am Abend hinsetzen und die Vor- und Nachteile der verschiedenen Problemlösungen aufschreiben.

Und denken Sie immer daran, das „Nicht-schlafen-können“ ist zwar sehr unangenehm, aber nicht gefährlich, da der Körper sich den Schlaf holt, den er braucht.

Herausgeber:

LWL-Kliniken Lippstadt und Warstein

Abteilung Suchtmedizin

Dr. Rüdiger Holzbach und Friedel Harnacke

Bestellung: friedel.harnacke@wkp-lwl.org

oder 02902-82-1777

Besuchen Sie uns auch im Internet:

www.lwl-klinik-lippstadt.de

www.lwl-klinik-warstein.de

Fragen an den Sucht-Doktor

Nr. 2



Schlafstörungen -

*was hilft
außer Suchtmitteln?!*

LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

Mit der Reihe „Fragen an den Sucht-Doktor“ wollen wir häufig gestellte Fragen „rund um die Sucht“ beantworten. Die Ausgabe Nr. 2 widmet sich dem Thema Schlafstörungen, die häufig Ursache, aber auch Folge einer Suchterkrankung sein können.

Warum schlafen wir?

Der Schlaf dient einerseits der körperlichen Erholung, andererseits der Verarbeitung des tagsüber Erlebten. Hierunter ist vor allem das „Abspeichern“ von Erinnerungen und Erlerntem zu verstehen.

Der natürliche Schlafverlauf

Innerhalb einer geschlafenen Nacht durchlaufen wir verschiedene Schlafphasen. Neben sogenannten Tiefschlafphasen, in denen wir nur sehr schwer zu wecken sind, und Phasen, in denen wir träumen, gibt es auch Phasen mit sehr „leichtem“ Schlaf, in denen wir durch Störungen sehr schnell aufwachen. In einer Nacht durchlaufen wir mehrmals diese verschiedenen Phasen. Der Tiefschlaf dient der körperlichen Erholung, in den Traumphasen werden Gelerntes und Erlebtes „abgespeichert“.

Auch der gesunde Schläfer wird jede Nacht mindestens 20 mal kurz wach! Wir erinnern uns an dieses kurze Aufwachen aber nicht, wenn diese Zeit unter 2 - 3 Minuten bleibt.

Der Schlaf verändert sich im Laufe des Lebens

Im Laufe des Lebens verändert sich sowohl die Schlafdauer wie auch der prozentuale Anteil der Schlafphasen pro Nacht. Neugeborene schlafen 16 Stunden und länger, 20-Jährige im Schnitt 7 - 9 Stunden und 40-Jährige 6 - 8 Stunden. Dabei gibt es keine „richtige“ Schlafdauer. Die Schlafdauer ist individuell sehr verschieden; bei Kurzschläfern weniger als 6 Stunden, Langschläfer brauchen mehr als 9 Stunden. Ein 20-jähriger Mensch hat in einer geschlafenen Nacht 20 - 25 Prozent Tiefschlafanteil (körperlich erholsamer Schlaf), mit 40 Jahren aber nur noch 5 Prozent. Entsprechend geht der Anteil an leichtem Schlaf von rund

50 Prozent hoch auf 75 - 80 Prozent. Dies bedeutet, je älter wir werden, umso kürzer, oberflächlicher und weniger erholsam wird unser Schlaf, ohne dass uns dies schadet oder in unserer Leistungsfähigkeit wesentlich beeinträchtigt.

Der Körper holt sich den Schlaf, den er braucht!

Die Mindestmenge von 2 - 3 Stunden Schlaf in 24 Stunden kann nur mit „Gewalt“ verhindert werden. Bei diesen 2 - 3 Stunden ist es egal, ob sie am Stück oder in mehreren Etappen geschlafen werden. Dabei ist es wichtig zu wissen, dass wir die Dauer unseres Schlafes nicht einschätzen können, da wir keinen Zeitsinn haben, wenn wir schlafen. D.h. nur durch äußere Umstände, insbesondere natürlich über eine Uhr, können wir abschätzen, ob wir nur für Sekunden oder mehrere Stunden geschlafen haben. Dem entsprechend schätzen Menschen mit Schlafstörungen grundsätzlich ihre Schlafdauer falsch, nämlich zu niedrig ein. Menschen, die die Bedeutung des Schlafes überschätzen, neigen dazu, auf Störungen des Schlafes mit Stress zu reagieren. Dazu ein kleines Beispiel:

Sie haben am nächsten Tag einen wichtigen Termin und werden dadurch geweckt, dass Besuch von ihren Nachbarn nachts um 2:00 Uhr mit Rufen und Hupen sich lautstark verabschiedet. Natürlich werden Sie sich zunächst ärgern und dann den Gedanken haben, „hoffentlich finde ich noch genug Schlaf, um morgen für meinen wichtigen Termin fit zu sein“. Der Ärger und die Sorge bedeuten Stress. Stress führt im Körper zur Ausschüttung von Adrenalin, dem „Hallo-Wach-Hormon“. Das Adrenalin verhindert, dass Sie wieder einschlafen. Je nachdem wie stark Sie sich geärgert haben, dauert der Abbau des Adrenalins bis zu 20 Minuten. In dieser Zeit können Sie nicht wieder einschlafen. Wenn Sie nun in dieser Phase immer wieder auf die Uhr schauen und dadurch den Ärger und Stress verlängern, werden Sie wieder Adrenalin ausschütten, was wiederum das Einschlafen verhindert, usw. Sie werden dann erst in den frühen Morgenstunden gegen 4:30 Uhr, 5:00 Uhr einschlafen, ent-

sprechend dem Gesetz „der Körper holt sich den Schlaf, den er braucht“.

Würden Sie in der Nacht wach und hätten bei dem Blick auf die Uhr den Gedanken: „Ach wie schön - erst zwei Uhr, da kann ich ja noch ein paar Stunden schlafen“, hätten Sie eine große Chance auch rasch wieder einzuschlafen.

Schlafstörungen verselbstständigen sich schnell

Setzen wir das Beispiel von oben fort. Sie haben die Nacht schlecht geschlafen. Sicherlich werden Sie am folgenden Tag müde sein und sich immer wieder an das ärgerliche Ereignis der Nacht erinnern. Es wäre insofern nicht verwunderlich, wenn Sie abends, während Sie ins Bett gehen, den Gedanken hätten: „Hoffentlich kann ich heute Nacht wenigstens ungestört schlafen.“ Diese Sorge aktiviert wiederum das Stresshormon Adrenalin. Je ausgeprägter die Sorge ist, um so mehr Stress, um so mehr Adrenalin und um so unwahrscheinlicher ist es, dass Sie einschlafen können. Damit stehen Sie am Anfang von sich verselbstständigenden Schlafstörungen. Wenn Sie dann doch eingeschlafen sind, kann noch folgendes passieren: Sie werden, wie jeder gesunde Schläfer, mehrmals in der Nacht kurz aufwachen. Sind Ihre Gedanken dann sehr auf die Schlafstörung fixiert, werden Sie in dieser kurzen Wachphase unter Umständen gleich überprüfen wollen, ob Sie genug geschlafen haben und schauen darum auf Ihren Wecker. Was dann geschieht ist klar: Sie werden sich ärgern, dass Sie schon wieder mitten in der Nacht wach geworden sind und der Körper setzt daraufhin wieder Adrenalin frei. Sie werden wiederum bis in die frühen Morgenstunden nicht einschlafen können. Der Teufelskreislauf setzt sich fort.

Suchtmittel und Schlaf

Alkohol und die verschreibungspflichtigen Schlafmittel verbessern das Einschlafen und verlängern in der Regel die Schlafdauer, führen aber zu einer Verschlechterung der Schlafqualität bzw. der Erholung durch den Schlaf. Deshalb sollten solche Mittel nur kurze Zeit eingesetzt werden.

Die verschiedenen Behandlungsangebote der Abteilung Suchtmedizin



Drogen

- Jungerwachsene/Erstbehandlung
- Rückfall
- Migranten
- Paarentzug



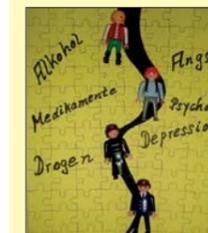
Alkohol

- Erstbehandlung
- Rückfall
- Migranten
- Akutes Korsakow-Syndrom



Medikamente

- Schlaf- und Beruhigungsmittel (Benzodiazepine)
- Schmerzmittel



Behandlung bei Komorbidität

Doppeldiagnose

- Sucht + Angst
- Sucht + Depression
- Sucht + Psychose
in der Abt. Allgemeinpsychiatrie