

Jeder kann seinen gesunden Schlaf finden

Schlafstörungen sind kein Schicksal. Jede und jeder Betroffene kann durch individuelle, sinnvolle und auf die einzelne Person passende Angebote den gesunden Schlaf wiederfinden.

BODO KIRCHNER

Ein erholsamer Schlaf gehört zu den menschlichen Grundbedürfnissen und ist so wichtig wie Essen und Trinken. Wenn wir längere Zeit schlecht schlafen oder gar nicht mehr schlafen können, gerät der Rhythmus des Körpers durcheinander, Fehlfunktionen des Gehirns und des vegetativen Nervensystems sind die Folge. Schließlich werden durch den anhaltenden Stress andere Organe in Mitleidenschaft gezogen, häufigere Infekte, Herzrhythmusstörungen und vorzeitige Alterung bis hin zu Herzinfarkt und Schlaganfall können Langzeitfolgen sein.

Schlafprobleme zählen zu den häufigsten Gesundheitsstörungen; etwa ein Viertel der Bevölkerung leidet darunter. Die Wahrscheinlichkeit, einmal im Leben eine längere Schlaflosigkeit durchleben zu müssen, liegt bei über 80 Prozent.

Die Ursachen für Schlafstörungen sind vielfältig, oft miteinander in unheilvoller Wechselwirkung verbunden und bedürfen daher einer guten Vorbeugung, Diagnose und Behandlung. So können belastende Ereignisse, Partnerprobleme und Sorgen den Schlaf nachhaltig stören. Aber auch innere Krankheiten oder Erkrankungen des Gehirns verhindern oft den natürlichen Schlaf und damit die Erholung von Seele und Körper.

Zunächst sollten jedoch die Ursachen geklärt werden. Denn bei einer innerseelischen, beruflichen oder familiären Problematik wird es sinnvoll sein, die Konflikte und Belastungen zu klären, zu bearbeiten und – wenn irgend möglich – zu lösen. Dies ist Aufgabe des ärztlichen psychosomatischen Gesprächs oder einer psychologischen Beratung, vor allem aber der Psychotherapie, die es ermöglicht, eine innerseelische und zwischenmensch-

liche Neubewertung und Neuorientierung der Lebenssituation zu erzielen.

Manchmal genügen einfache Maßnahmen zur Schlafhygiene (z. B. Veränderung von Rhythmik, Ritualen, Ernährung und Bewegung), um bereits einen besseren Schlaf zu erreichen, oft sind jedoch psychotherapeutische Arbeit und eine Veränderung der äußeren Lebensumstände unerlässlich. Zusätzlich können pflanzliche oder synthetische Schlafmittel eingesetzt werden, die Chancen und Risiken einer medikamentösen Therapie sollten Sie aber ausführlich mit dem Arzt/der Ärztin Ihres Vertrauens besprechen.

Schlafstörungen sind kein Schicksal – tun Sie etwas dagegen!

OA Dr. Bodo Kirchner ist Facharzt für innere Medizin und psychosomatische Medizin und Psychotherapeut in Salzburg. Psychologische Hilfe auch auf www.kuratorium-psychische-gesundheit.at. Hotline: 0664/1008001.



SCHLAFSTÖRUNG WAS UNS DEN SCHLAF RAUBT

Ein Viertel der Bevölkerung leidet an Schlafstörungen. Ursachen und Therapien sind Thema beim Vortrags- und Diskussionsabend.

Bodo Kirchner ist Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapeut in Salzburg.

**Dienstag, 24. September, 19.00 Uhr,
SN-Saal, Karolingerstr. 40, Salzburg
(Buslinie 10), Eintritt frei**

Gemeinsam mit der Salzburger
Gebietskrankenkasse und dem
Kuratorium für psychische Gesundheit.

Salzburger Nachrichten

DIE INTERESSANTESTE ZEITUNG ÖSTERREICHS

Medium:
Salzburger Nachrichten

Datum:
19. September 2013

Auflage:
74 742