

Ein wahrer

Wie man Ursachen von schweren Schlafstörungen richtig behandelt; Psychotherapeutinnen für leistbare Sitzungen.

BEZIRK/KIRCHBERG (jos). Rund ein Viertel aller Österreicher leiden an schwerwiegenden Schlafstörungen. Diese Zahl gilt auch für den Bezirk. Maria Erlar, Bezirkspsychotherapeutin des Tiroler Landesverbandes für Psychotherapie (TLP) und Barbara Haid, Vorsitzende des TLP trafen sich zu einem Pressegespräch in Kirchberg.

Schlaf ist essentiell

Stress, Überforderung, Ängste und psychische Probleme sind die häufigste Ursachen für schlaflose Nächte. „Leider werden Schlafstörungen immer noch bagatellisiert. Dabei ist Schlaf ein Ausdruck für die körperliche und seelische Befindlichkeit eines Menschen“, so

Erlar und Haid. „Es können auch medizinische Ursachen der Auslöser von Schlafstörungen sein“, so Erlar. Als schwerwiegende Schlafstörung werden mehr als drei Mal nächtliches Aufwachen und weniger als vier Stunden Schlaf am Stück bezeichnet.

Ein Teufelskreis

Im Rahmen einer umfassenden Therapie versuche man anhand von Gewohnheiten, Schlafrhythmen und Schlafritualen der Betroffenen die Ursachen zu eruieren und so den Leidensdruck der Patienten zu mindern. „Meist sind leistungsstarke und pflichtbewusste Personen von schwerwiegenden Schlafstörungen betroffen“, so Haid. „Aber auch Kinder sind nicht ausgenommen, sie haben oft Angst vor dem Einschlafen oder vor dem nicht einschlafen können“, bilanziert Haid. Bei den Patienten entstehe somit oft ein „Teufelskreis“.

Alptraum



Barbara Haid und Maria Erlar (v. li.).
Foto: Schweinleder

zepine (Psychopharmaka, anm. d. Red.) sollen mit Vorsicht konsumiert werden, da sie als gefährlich bzgl. einer Abhängigkeit eingestuft werden. Dabei solle man die Medikamentendosis nach und nach reduzieren (sog. „ausschleichen“).

Kosten

Bei den Übernahmekosten der Tiroler Gebietskrankenkasse sehe es eher schlecht aus. Um eine Vollfinanzierung der Therapie gewährleisten zu können, müsse man die schweren und schwersten Schlafstörungen nachweisen können. Ist dies nicht der Fall, werden von der Krankenkasse lediglich 21,80 € pro Sitzung übernommen und die Patienten werden ordentlich zur Kasse gebeten: 50 Min. kosten im Bezirk nämlich im Schnitt 70 bis 120 €. „Wir setzen uns für eine leistbare Psychotherapie für alle ein“, so die Psychotherapeutinnen Erlar und Haid.

Alkohol, TV & Tabletten

„Erschreckend ist, dass Patienten oft Alkohol als Einschlafhilfe verwenden. Das ist auf lange Sicht keine Lösung, da es zur Abhängigkeit kommen kann“, so Haid. „Ein gängiges Mittel ist auch der TV. Dieser strahlt jedoch Blaulicht aus, welches den Patienten nicht zur Ruhe kommen lässt“, so Erlar weiter.

Bei einer medikamentösen Behandlung sei eine professionelle Begleitung durch den Hausarzt und Fachärzte wichtig. Benzodia-

-15% AB EINEM EINKAUF VON € 70

-20% AB EINEM EINKAUF VON € 120



Druckvorteil.at
Einfach online drucken!