

Ein Viertel aller Menschen im Bezirk leidet lt. österreichweiter Statistik unter Schlafstörungen

Schlafen Sie eigentlich gut?

Stress, Überforderungen und Probleme – viele Menschen kommen in der Nacht nicht mehr zur Ruhe. Laut Statistik ist im Bezirk rund ein Viertel aller Menschen von Schlafstörungen betroffen. Betroffene bekämpfen aber oft nur die Symptome, nicht die Ursachen.

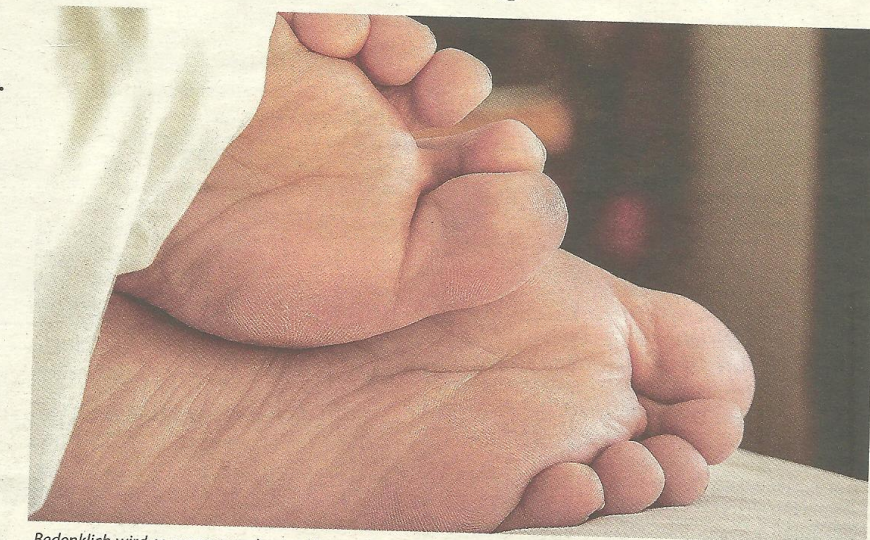
Kirchberg | Man kann nicht einschlafen oder wacht regelmäßig wieder auf. Am Morgen fühlt man sich wie gerädert. „Viele Menschen schlafen nicht mehr gut. Es ist eine Art Erscheinung unserer Zeit, die mit extremen Anforderungen und Belastungen einhergeht. Besonders häufig sind pflichtbewusste und leistungsstarke Menschen von Schlafstörungen betroffen“, erklärt Barbara Haid, Vorsitzende des Tiroler Landesverbandes für Psychotherapie, im Rahmen eines Pressegesprächs in Kirchberg.

Alle Gesellschafts- und Altersschichten betroffen

Laut einer österreichweiten Statistik leidet rund ein Viertel der Bevölkerung an Schlafstörungen. „Das gleiche Bild zeichnet sich im Bezirk Kitzbühel ab. Schlafstörungen ziehen sich durch alle Gesellschafts- und Altersschichten im Bezirk. Selbst Kinder sind auch schon betroffen“, veranschaulicht Bezirkspsychotherapeutin Maria Erler. Ob es im Bezirk z.B. aufgrund des Tourismus mehr „Schlafgeplagte“ gibt, als im restlichen Land, lässt sich schwer sagen. „Dazu liegen keine Daten vor. Jedoch haben unregelmäßige Arbeits- und Ruhezeiten, wie sie im Tourismus verlangt werden, sicher auch Auswirkung auf die Schlafqualität“, erklärt Erler.

Wann spricht man von einer Schlafstörung?

Die Vereinigung der Psychotherapeuten will aufrütteln und versuchen, die Hemmschwelle, über Schlafstörungen zu sprechen, zu senken. Doch jeder schläft ab und an einmal schlecht – wann spricht man von einer Schlafstörung? „Sobald es einen Leidensdruck gibt, sollte man handeln. Bedenklich wird es, wenn man immer länger als eine Stunde zum Einschlafen braucht, öfter als drei Mal in der Nacht aufwacht oder nicht mehr als vier Stunden durchschlafen kann“, erklärt Erler.



„Bedenklich wird es, wenn man immer länger als eine Stunde zum Einschlafen braucht, öfter als drei Mal in der Nacht aufwacht oder nicht mehr als vier Stunden durchschlafen kann“, erklärt Bezirkstherapeutin Maria Erler.

Foto: Rainer Sturm / pixelio.de

Durch ständiges Unausgeschlafensein geraten die Betroffenen oft in einen Teufelskreis. „Die Psyche bekommt keine Erholungszeit mehr. Ständige Übermüdung und Gereiztheit führen dazu, dass man den Alltag nicht mehr bewältigt – was Depressionen, Essstörungen und vieles mehr nach sich ziehen kann“, veranschaulicht Haid.

Das „Schlafbier“ ist keine Lösung

Wenn man über einen längeren Zeitraum schlecht schläft, probieren viele Betroffene zuerst einmal diverse Hausmittel aus, bevor sie einen Arzt auf-

suchen. „Leider noch immer sehr verbreitet ist das ‚Schlafbier‘ vor dem zu Bett gehen. Alkohol führt zwar zu einer kurzfristigen Entspannung – aber Lösung ist das keine“, warnt Haid. Auch Schlaftabletten seien mit äußerster Vorsicht zu genießen. „Egal wie niedrig sie dosiert sind, nimmt man diese Medikamente regelmäßig, führt das zu einer Abhängigkeit. Außerdem bekämpft der Betroffene eigentlich immer nur die Symptome einer Schlafstörung, aber nie die eigentliche Ursache“, erklärt Haid.

„Die Hemmschwelle ist noch sehr groß“

Bei Schlafproblemen wenden sich die meisten Betroffenen zunächst an den Hausarzt. „Die Hemmschwelle, einen Psychotherapeuten aufzusuchen, ist nach wie vor sehr groß, aber auf lange Sicht kann nichts anderes helfen“, so Haid. Im Rahmen eines Gesprächs mit einem Psychotherapeuten wird den Ursachen der Schlafprobleme auf den Grund gegangen. „Was belastet mich? Wie kann ich abschalten? Wie schaffe ich

eine Umgebung, wo ich gut schlafen kann? Wie finde ich zu meiner eigenen Schlafhygiene? Gemeinsam wird dann versucht, an einer Lösung zu arbeiten“, veranschaulicht Erler. Wie viele Sitzungen es benötigt, kommt auf den Betroffenen an.

Wer übernimmt die Kosten für die Therapie?

Die Kosten für eine Behandlung bei einem Psychotherapeuten trägt meist nicht zur Gänze die Krankenkasse. Eine Stunde kostet zwischen 70 und 100 Euro. „Im Bezirk gibt es lediglich acht vollfinanzierte Plätze für eine Psychotherapie – diese sind aber den schwierigsten Fällen vorbehalten, deshalb gibt es vom Verband der Psychotherapeuten schon lange die Forderungen: leistbare Psychotherapie für alle“, betont Erler.

Mehr Informationen

Ansprechpartner um weitere Informationen zur Behandlung von Schlafstörungen finden Betroffene und Angehörige unter www.psychotherapie-tirol.at.

Johanna Monitzer