

„Oft liegen tiefgreifendere Probleme vor“

Der Tiroler Verband für Psychotherapie warnt davor, Schlafstörungen auf die leichte Schulter zu nehmen.

Innsbruck, Wien – Von der einen auf die andere Seite rollen, tausend Gedanken im Kopf. Vielleicht hilft ein Glas Milch? Oder doch lieber Schäfchen zählen? Beinahe jeder kennt das Problem, nicht einschlafen zu können.



In Schlaflaboren werden die schweren Fälle behandelt. Foto: Rottensteiner/TT

nen. Tritt es regelmäßig auf, sollte man jedoch gewarnt sein. Während eine gestern vom Marktforschungsinstitut IMAS veröffentlichte Umfrage ergab, dass etwa die Hälfte der Österreicher glaubt, sehr gut zu schlafen, zeigen andere Forschungsergebnisse aus der jüngsten Vergangenheit, unter anderem von der Med-Uni Wien, dass jeder Vierte unter schweren Schlafstörungen leidet – auch in Tirol.

Immer noch werden Schlafstörungen auf die leichte Schulter genommen, warnt Barbara Haid, seit November Vorsitzende des Tiroler Landesverbands für Psychotherapie (TLP). „Die psychische und körperliche Gesundheit eines Menschen drückt sich durch den Schlaf aus. Ist dieser gestört, liegen oft tiefgreifendere Probleme vor. Zum Beispiel Stress, unverarbeitete Konflikte, Angsterkrankungen oder Depressionen.“

Dabei treten Schlafstörungen quer durch alle Altersgruppen und Gesellschaftsschichten auf – leistungsorientierte und pflichtbewusste Menschen sind aber besonders häufig betroffen.

„Die meisten fühlen sich den Schlafstörungen ausgeliefert und denken, dass man eh nichts dagegen machen kann. Zu erkennen, dass man etwas dagegen tun kann, verbessert aber oft schon die Situation“, sagt Ines Gstrein, die zweite Vorsitzende des TLP. Werde der Leidensdruck zu groß, solle man sich Hilfe holen – beim Hausarzt, einem Psychotherapeuten oder bei schwerwiegenden Fällen in der Schlafambulanz der Innsbrucker Klinik. Gstrein: „Wir Psychotherapeuten versuchen, an den den Schlafstö-

Schlafgewohnheiten

Durchschnittliche Schlafdauer unter der Woche



Grafik: © APA, Quelle: APA/IMAS

1.037 Befragte, 2017/2018, Rest auf 100: keine Angabe



Laut einer Umfrage des IMAS-Instituts schläft die Hälfte der Österreicher sehr gut. Forschungen der Med-Uni Wien zeichnen ein anderes Bild. Foto: APA

rungen zugrundeliegenden Problemen oder Traumata zu arbeiten. Mit Gesprächen oder Entspannungsübungen.“

Morgen Mittwoch bietet der TLP von 9 bis 11 Uhr eine Telefonsprechstunde an. Unter der Nummer 0512/561734 können Betroffene Fragen

rund ums Thema Schlafstörungen stellen. Weitere Informationen finden sich auf der Webseite des Landesverbands. Ansonsten bietet der Landesverband jede Woche donnerstags ab 16 Uhr eine einstündige, kostenlose Telefonberatung an. (bfk)

TT 20.3.18