

Dein Schlaf. Dein Tag.

Wie Stress Deinen Schlaf stört.



ResMed

ResMed.de

WIE STRESS DEINEN SCHLAF STÖRT.

Stress, Zeitdruck und Hektik begleiten uns häufig den gesamten Tag – und lassen uns nachts schlecht schlafen. Medizinische Studien belegen den Zusammenhang zwischen Dauerstress und Schlafstörungen. Abhilfe können wir in vielen Fällen selbst schaffen.

Bei Verkehr, Lärm und im Spagat zwischen Berufsleben und Familie kommen viele Menschen heute tagsüber kaum noch wirklich zur Ruhe.

Sie freuen sich auf die Entspannung und Erholung in der Nacht, doch sobald sie im Bett liegen, fängt das Grübeln an. Gedanken werden gewälzt und das tatsächliche Einschlafen fällt schwer.

Nachts träumen wir von unseren Verantwortlichkeiten und Geschehnissen des Tages und häufig liegen wir auch mitten in der Nacht mit unseren Gedanken und Sorgen wach.

Dauergestresste schlafen auch zu wenig.

Beruflicher und privater Stress bringen jeweils drei von zehn Menschen in Deutschland regelmäßig um den Schlaf, das belegt die Studie „Deutschland schläft“ der Techniker Kasse. Die Untersuchung von 2017 belegt, dass starker Stress den Schlaf stört. Von denen, die sich als „dauerhaft erschöpft und gestresst“ bezeichnen, schläft demnach mehr als jeder Zweite deshalb auch schlecht. Gleichzeitig geben die Dauergestressten überdurchschnittlich häufig an, nach der Arbeit noch besonders viel erledigen zu

wollen. Jeder Zweite von ihnen kommt abends wegen Freizeitstress nicht früh genug ins Bett. Ein Drittel von ihnen ist abends online und kommt deshalb nicht rechtzeitig ins Bett. Das zeigt eindeutig: Überlastung und Schlafstörungen machen auf Dauer krank! Die Lebensqualität leidet, körperliche und seelische Folgen lassen nicht lange auf sich warten.

Frauen grübeln nachts häufiger über Privates.

Während Männer und Frauen etwa gleich oft beruflichen Stress als Schlafstörer identifizieren, grübeln Frauen nachts noch häufiger über private oder familiäre Sorgen als Männer. Ein Drittel der Frauen bringt privater Stress um den Schlaf, bei den Männern betrifft dies gerade einmal ein Viertel. Auch in der Stressstudie hatten Frauen deutlich häufiger hohe Ansprüche an sich selbst als Stressauslöser angegeben. Vielleicht halten diese Ansprüche auch das nächtliche Gedankenkarussell in Gang. Insgesamt lässt sich feststellen, dass Frauen anfälliger auf mögliche Störungen ihres Schlafs reagieren. Dies deckt sich auch mit den Ergebnissen anderer Erhebungen, etwa der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland des Robert-Koch-Instituts von 2013.¹





Wie Stress und Schlaf zusammenhängen.

- Schlafbedarf und Schlafverhalten reagieren auf emotionale Erregungen. Für eine kurze oder längere Zeit kann es zu einer merklichen Abweichung vom gewohnten Schlafmuster kommen.
- Handelt es sich bei der emotionalen Erregung um eine positive Emotion wie große Freude, Erfolgsrausch oder Verliebtheit, so werden die Schlafveränderungen als weniger belastend empfunden. Meistens wird auf einen Stressauslöser oder eine neue Gegebenheit mit einer Verkürzung des Schlafes reagiert. Einige Personen stellen aber auch ein vermehrtes Schlafbedürfnis fest.
- Ob verkürzter oder verlängerter Schlaf, die vorübergehende Abweichung des Schlafbedarfs bei Belastungssituationen wird in der Schlafmedizin als „anpassungsbedingte oder psychoreaktive Schlafstörung“ bezeichnet. Weil es sich dabei um eine normale Reaktion auf Stress und emotionale Erregung handelt, sind diese psychoreaktiven Veränderungen des Schlafes die am häufigsten beklagten Schlafprobleme in der Bevölkerung.



Vorübergehende Schlafstörungen sind harmlos.

Lange andauernde Veränderungen der üblichen Schlafdauer treten auf, wenn sich der Mensch an neue Lebensumstände oder bestimmte Tatsachen anpassen muss. Solche Anpassungsprozesse werden als chronischer Stress erlebt.

Vorübergehende Schlafstörungen sind medizinisch harmlos und verschwinden in der Regel mit der Beseitigung des Stressors oder mit zunehmender Gewöhnung (Anpassung) an die neuen Gegebenheiten. Erst wenn über Monate kein erfolgreicher Anpassungsprozess stattfindet, kann sich das Schlafproblem zu einem chronischen Zustand entwickeln, für den medizinische Gründe verantwortlich sein können.

Warum ein Schlaftrunk wirklich wirkt.

Cortisol ist der „Gegenspieler“ zum Melatonin (dem Schlafhormon) und wird auch gerne als Stresshormon bezeichnet. Cortisol ist appetitanregend und wird in der Tiefschlafphase in der zweiten Nachthälfte produziert. Es bereitet uns auf das Aufwachen vor. Wenn unser Körper vor dem Schlafengehen zu viel Cortisol ausschüttet, wirkt sich das negativ auf den weiteren Schlafverlauf aus. Stresssituationen vor dem zu Bett gehen sollten vermieden werden. Vielmehr bewirkt eine heiße Dusche, ein heißes Getränk (wie Tee oder Milch mit Honig) oder aktive Entspannungsübungen vor dem Schlafengehen den Cortisolwert zu senken.

Bloß nicht über die Schlafdauer grübeln.

Neben Schlafschwierigkeiten oder vermehrtem Schlafbedürfnis treten bei emotionaler Erregung oder erhöhten Belastungen meist weitere Symptome auf: Gereiztheit, Ängstlichkeit, Müdigkeit, Lethargie, Lustlosigkeit etc. Diese Beschwerden sind als eine Folge der Stresssituation und erhöhten Anspannung zu verstehen. Viele Personen meinen, die veränderte Schlafdauer sei für diese Tagessymptome und das schlechte Befinden verantwortlich. Dies führt bei ihnen zu einer fixen Erwartungshaltung. Die subjektive Schlafqualität wird zum wichtigsten Faktor für ihr Wohlbefinden und Glücksgefühl. Es wurde jedoch festgestellt, dass unser subjektiver Eindruck über die eigene Schlafdauer und Schlafqualität unser Wohlbefinden viel stärker beeinflusst als die effektive Schlafdauer. Wichtig bei diesem subjektiven Schlafempfinden ist auch das Erinnerungsvermögen an kurze Wachphasen in der Nacht: Erinnert man sich am nächsten Morgen an viele nächtliche Ereignisse und Wahrnehmungen, so entsteht der Eindruck eines schlechten Schlafes.

Ohne Angst ins Bett gehen.

Wichtig, um tagsüber wach und frisch zu sein, ist nicht eine feste Schlafdauer, denn je nach emotionaler Anspannung, Motivation und äußerer Stimulation kann der Schlafbedarf natürlicherweise stark schwanken. Die Bewältigung dieser dynamischen Veränderungen besteht darin, diese natürlichen Schwankungen zu kennen, zu akzeptieren und ohne Angst mit verkürztem Schlafbedarf umgehen zu können sowie für eine gute Schlafqualität zu sorgen.



Dr. Miriam Goos, Neurologin

Dr. Miriam Goos ist Neurologin und Gründerin der Stressfighter Experts, einem Unternehmen für Burnout-Prävention.

Sie hat in Hamburg Medizin studiert und anschließend an der Universitätsklinik Göttingen gearbeitet, einer der weltweit führenden Institutionen für die Fachbereiche Neurologie, Neurowissenschaften und neurobiologische Hirnforschung. Immer mehr ihrer Patienten litten unter stressbedingten und psychosomatischen Erkrankungen, die sich auf Veränderungen in der Arbeitswelt zurückführen ließen, wie etwa erhöhte Erreichbarkeit und Verdichtung von Arbeit.

Parallel zu ihrer klinischen Tätigkeit forschte Goos im wissenschaftlichen Team von Prof. Dr. Gerald Hüther, einem der führenden Experten im Bereich der neurobiologischen Stressforschung. Basierend auf ihrer praktischen Erfahrung und der aktuellen Hirnforschung entwickelte Miriam Goos ein spezielles Präventionsprogramm, das Stresssymptomen und Leistungsverlust vorbeugt.

Dein Schlaf. Dein Tag.

In unserem eBook „Dein Weg zum gesunden Schlaf“ findest Du viele weitere Informationen und Tipps für Deinen besseren Schlaf.

ZUM EBOOK >

Du willst zum Thema Schlaf auf dem Laufenden bleiben? Dann einfach für unseren Newsletter anmelden.

NEWSLETTER-ANMELDUNG >

Für Deine Fragen sind wir gerne da:

E-MAIL AN RESMED >

QUELLEN

1. Lampert, T., Kroll, L., Müters, S. & Stolzenberg, H. (2013). Messung des sozioökonomischen Status in der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1). Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz, 56(5-6), 631-636. <https://edoc.rki.de/bitstream/handle/176904/1487/29Y5iJ5neHjA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

ResMed.de

