

Schlafschwierigkeiten und Schlafstörungen

Ziel: Umgang mit Schlafstörungen erlernen

Gründe dafür: Schlafstörungen und die Auswirkungen verstehen, Symptome von Schlafstörungen erkennen, Umgang mit Schlafstörungen erlernen

Vielleicht haben Sie ja schon einmal von dem Begriff „Coronasomnia“ gehört, der Schlafstörungen beschreibt, die im Zusammenhang mit der COVID-19-Pandemie auftreten. Daten aus einer aktuellen Studie konnten zeigen, dass die Prävalenz von Insomnie – also Schlafstörungen – bei Patientinnen und Patienten, die eine COVID-19-Infektion hatten, zwischen 36% und 88% liegt. Zudem konnte gezeigt werden, dass sowohl Schlafmangel, als auch Insomnie, psychische Störungen, wie zum Beispiel Depression, begünstigen können. Das liegt daran, dass Schlafmangel und Insomnie die Schwelle für die Bewältigung – das sogenannte Coping – von belastenden Lebensereignissen und wahrgenommenem Stress senken. Hinsichtlich des Post-COVID-Syndroms wurde gezeigt, dass auch etwa 50% aller Betroffenen noch nach der Infektion von anhaltenden Schlafstörungen berichteten.