

Shpak E.P.

SCHLAFLOSIGKEIT: URSACHEN UND PROPHYLAXE

Wissenschaftliche Betreuerin: Skachinskaja I.A.

Lerstuhl für Fremdsprachen

Belarussische Staatliche Medizinische Universität, Minsk

Weltweit leiden etwa 15 % der Bevölkerung an chronischen Schlafstörungen. Frauen sind davon doppelt so häufig betroffen wie Männer. Laut dem internationalen statistischen Klassifikationssystem für medizinische Diagnosen (engl.: „International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems“, ICD-10) liegt dann eine Schlaflosigkeit vor, wenn die Beschwerden mindestens dreimal wöchentlich über wenigstens einen Monat bestehen.

Eine Insomnie ist eine Schlafstörung, bei der die betroffene Person nicht einschlafen kann, nicht durchschläft oder morgens vorzeitig erwacht und nicht wieder einschlafen kann. Auslösende Faktoren wie lang andauernde Sorgen, dauerhafter Stress und sehr belastende Ereignisse wie eine Trennung können ebenfalls eine Schlafstörung verursachen. Zusätzlich gibt es noch Faktoren, die die Schlafstörung begünstigen: beispielsweise, indem bis in den Vormittag hinein oder tagsüber geschlafen wird. Regelmäßiger Drogen- oder Alkoholkonsum kann ebenfalls zu Schlaflosigkeit führen, ebenso wie dauerhafte oder häufige Verschiebungen des Schlaf-Wach-Rhythmus, etwa bei Schichtarbeit.

Das Ziel der Arbeit ist es, Ursachen der Schlafstörungen, Arten der Schlaflosigkeit, Komplikationen, Folgen und Therapien zu beschreiben. Es gibt solche Arten, wie akute, chronische und komorbide. Die Ursachen für eine Schlafstörung sind vielschichtig: Prädisponierende Faktoren führen dazu, dass manche Menschen anfälliger für eine Schlafstörung sind. Dazu gehören beispielsweise genetische Veranlagungen oder bestimmte Eigenschaften der Persönlichkeit wie Perfektionismus. Es können Komplikationen, wie Herzkrankheit, Spannungskopfschmerzen, niedriges Energieniveau, die Abnahme der Aufmerksamkeitsspanne, schlechtes Gedächtnis auftreten. Therapien gegen Schlaflosigkeit basieren auf medikamentöser und nicht-medikamentöser Therapie.

Eine chronische Schlaflosigkeit erfordert zeitnah ärztlichen Rat, da sie zu schwerwiegenden körperlichen und psychischen Folgen führen kann. Sie beeinträchtigt die Lebensqualität, Konzentration und Leistungsfähigkeit massiv, oft ausgelöst durch unerkannte Grunderkrankungen oder Stress.