

LWL-Klinik Lengerich

Psychiatrie • Psychotherapie • Psychosomatik
im LWL-PsychiatrieVerbund Westfalen

03.02.2020

Schlafstörungen sind weit verbreitet und keine Lappalie

Vortrag über gesunden Schlaf von Dr. Sabine Ridder-Schaphorn

Lengerich (Iwl). Schlafprobleme über wenige Tage hinweg hat fast jeder einmal in stressigen Lebensphasen, während einer Erkrankung oder aufgrund belastender Situationen. Meistens sind sie harmlos und verschwinden wieder, sobald der Auslöser wegfällt.

Schlafprobleme, die jedoch über einen längeren Zeitraum (ab drei bis vier Wochen) auftreten und den Betroffenen in seiner Tagesbefindlichkeit und Leistungsfähigkeit deutlich einschränken und seine soziale Kompetenz beeinträchtigen, können sowohl körperlich als auch psychisch bedingt sein. Deshalb sollten die Ursachen abgeklärt und behandelt werden. Je früher eine Schlafstörung und ihre Ursachen erkannt wird, desto besser ist sie behandelbar. Darüber informiert ausführlich ein Vortrag von Dr. Sabine Ridder-Schaphorn am 18. März, 19:30 bis 21.00 Uhr in der Helios-Klinik Lengerich.

Schlafstörung sind nicht gleich Schlafstörung: So gibt es zum Beispiel Einschlafstörungen und Durchschlafstörungen, verschiedene Arten von Tagesschläfrigkeit, Schlafstörung aufgrund starken Schnarchens, schlafbezogene Bewegungsstörungen (wie das Restless-Legs-Syndrom) und schlafbezogene Atmungsstörungen (z.B. das Schlafapnoe-Syndrom).

Schlafstörungen haben weitreichende Folgen, zum Beispiel schwächen sie das Immunsystem und fördern Krankheiten. Schlafmangel stört das Liebesleben. Schlafmangel beeinträchtigt die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Es entstehen Auswirkungen auf Beruf, Familie und Freizeit. Müdigkeit macht reizbarer, es entstehen schneller Konflikte. Mangelnde Konzentration führt zu Fehlern; es kommt zu Stress und Ärger im Beruf. Das Risiko für Unfälle nimmt zu.

Dr. Sabine Ridder-Schaphorn ist Oberärztin im Fachbereich Psychotherapie und Psychosomatik der LWL-Klinik Lengerich. Sie wird am 18. März, 19:30 bis 21:00 Uhr in der Helios-Klinik Lengerich, Martin-Luther-Str. 49, Lengerich, die unterschiedlichen Formen und Ursachen von Schlafstörungen, Müdigkeit, Erschöpfung und Burnout aufzeigen. Was können Betroffene selbst unterstützend tun und wann sollte ein Arzt aufgesucht werden, sind ebenfalls wichtige Themen des Vortrags, der den Gästen auch die Möglichkeit gibt, Fragen zu stellen. Interessant sind übrigens auch die zehn häufigsten Irrtümer über gesunden Schlaf. Der Eintritt ist frei.

Kontakt:

Kontakt: Jutta Westerkamp
05481 12-6450 oder 0151 406 35 234
E-Mail: jutta.westerkamp@lwl.org

LWL-Pressestelle
0251 591-235
presse@lwl.org

Bitte melden Sie sich bei der Volkshochschule Lengerich an, Tel. 05481 938812, E-Mail: mfruechte@vhs-lengerich.de



Oberärztin Dr. Sabine Ridder-Schaphorn