

VOM STRESS ÜBER SCHLAFSTÖRUNGEN IN DIE DEPRESSION

Psychische Erkrankungen sind auf dem Vormarsch: Rund 40 % aller Frühberentungen sind auf psychische Ursachen zurückzuführen. Und dieses Schicksal ereilt die Betroffenen schon in relativ jungen Jahren: Sie sind im Durchschnitt gerade mal 48 Jahre alt. Auch die Anzahl der Krankschreibungen aufgrund psychischer Probleme ist in den letzten Jahren auf ein Rekordhoch gestiegen. Vor allem Depressionen spielen dabei eine wichtige Rolle.

MARION ZERBST

Fotos: © Martin Müller/pixelto.de

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Ein- und Durchschlafstörungen (Insomnien) einer Depression häufig um einige Jahre vorausgehen. Inzwischen ist man sich darüber einig, dass die Insomnie ein ernst zu nehmender Risikofaktor für das spätere Auftreten einer Depression ist. Auch das Rückfallrisiko nach geheilter Depression ist bei Menschen, die schlecht schlafen, erhöht; es ist also sinnvoll, sich bei der Therapie nicht nur auf die Depression zu konzentrieren, sondern die Schlafstörung gleich mitzubehandeln.

Insomnien wiederum sind zu einem großen Teil auf Dauerstress zurückzuführen (wenngleich es natürlich auch eine genetische Veranlagung für Ein- und Durchschlafstörungen gibt): Wer nach einer Stressbelastung keine Gelegenheit erhält, sich wieder zu beruhigen und zu entspannen, sondern dauerhaft im „Flucht-oder-Angriffs-Modus“ bleibt, bei dem steigt das Risiko, eine Schlafstörung zu entwickeln.

Multitasking ist „out“

Und unser Arbeitsleben scheint dafür leider genau die richtigen Voraussetzungen zu bieten. Der Stressreport 2012 des Bundesarbeitsministeriums zeigt, welche Faktoren am Arbeitsplatz die Menschen besonders belasten, auch wenn den meisten ihre berufliche Tätigkeit eigentlich Spaß macht:

- Starker Termin- und Leistungsdruck
- Die Notwendigkeit, verschiedene Projekte gleichzeitig zu betreuen. Das früher hochgelobte „Multitasking“ entspricht, wie man inzwischen weiß, nicht der Konstitution des menschlichen Gehirns. Untersuchungen zeigen, dass unser Gehirn nicht mehrere Dinge gleichzeitig erledigen kann. Muss es das dennoch tun, steigt die Fehleranfälligkeit – und der Stresspegel.
- Störungen und Unterbrechungen bei der Arbeit
- Der Zwang, sehr schnell arbeiten zu müssen.

Statistiken zeigen, dass die Anzahl der Krankheitstage bei Menschen mit Ein- und Durchschlafstörungen dreimal so hoch ist wie bei Schlafgesunden; und fast 70 % dieser Patienten machen psychosoziale Faktoren für ihr Schlafproblem verantwortlich.

Freilich gibt es Menschen, die ein ziemlich robustes Nervenkostüm haben und mit Stress recht gut umgehen können. Aber das ist nicht jedem gegeben. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Menschen, die schlecht schlafen, häufiger und intensiver unter den gleichen Stressfaktoren leiden als gute Schläfer. Und wer „ständig unter Strom“ steht, läuft auch eher Gefahr, irgendwann depressiv zu werden: Mittelstarker bis starker Stress erhöht dosisabhängig das Risiko für Burn-out und Depressionen.

Stress als Chance

Die unheilige Dreifaltigkeit von Stress, Schlafmangel und Depressionen stellt sicherlich eine Gefahr für den modernen Menschen dar und ist wohl auch ein wichtiger Grund dafür, warum psychische Erkrankungen immer häufiger werden. Aber, so betont Insomnie-Experte Dr. Stefan Cohrs von der Charité (Berlin), man kann die vielfältigen Stressbelastungen unseres heutigen Lebens auch als Chance betrachten: „Stress gehört zum Leben dazu“, meint er. Daran kann man nichts ändern. „Wir können Stress und Depressionen aber auch als Warnsignal verstehen, das uns sagen will, dass wir uns entweder Fähigkeiten aneignen müssen, um mit diesen Stressfaktoren besser umgehen zu können – oder wir müssen einige dieser Stressoren abstellen.“

Sicherlich leichter gesagt als getan, aber ein lohnendes Ziel: Jeder kann sich in einer ruhigen Stunde einmal überlegen, ob er die Anzahl und Intensität der Stressfaktoren, die ihn belasten, nicht irgendwie verringern oder – wenn das nicht geht – Strategien entwickeln kann, um den unvermeidlichen Stress in seinem Leben besser zu bewältigen. So kann man der Entstehung von Schlafstörungen, Depressionen und Burn-out vorbeugen.