

Schlafprobleme im Teenageralter

Liebe Jugendliche, liebe Eltern

Gemäss der vom Schulgesundheitsdienst und den Schulärzten durchgeführten Befragung der Jugendlichen an den Oberstufenklassen leidet rund ein Drittel von ihnen unter Schlafstörungen: verzögertes Einschlafen, kurze Schlafdauer und entsprechendes Schlafmanko.

Das Gute zuerst: Solange Schlafstörungen nur gelegentlich vorkommen, sollten sie kein Anlass zur Sorge sein. Jugendliche sind auf der Suche nach ihrem Platz in der Welt, sie lösen sich vom Elternhaus und stehen in Schule oder Ausbildung unter einem wachsenden Druck, erleben viele Hochs und Tiefs, was sich auch in Schlafstörungen äussern kann.

Mögliche Ursachen:

Der biologische Wechsel des Schlafrhythmus in der Pubertät führt zu spätem Einschlafen, dieses wiederum bei einem Schlafbedürfnis von ca. 9 Stunden zu einem entsprechend längeren Schlaf am Morgen. Reizüberflutung durch TV-Konsum, Computer oder laute Musik, Genussmittel wie Nikotin, Alkohol und andere Drogen sowie Schlafen mit Handy in SMS-Bereitschaft stören die Nachtruhe. Nicht-Abschalten-Können, Angst vor dem nächsten Tag, vor der Schule, Probleme in der Familie oder im Freundeskreis, oder zu viele Alternativen an Stelle von Schlafen können zu einem entsprechenden Schlafmanko führen.

Folgen eines über längere Zeit dauernden Schlafmangels:

Ein länger dauernder Schlafmangel kann zu Lustlosigkeit oder Übererregbarkeit und Hyperaktivität führen. Die Abwehr gegenüber Krankheiten, sowie das Wachstum und die Entwicklung im Jugendalter, die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit in der Schule und im Sport lassen nach. Einschlafen im Unterricht und Gefährdung im Strassenverkehr nehmen zu.

Schlaffördernde Bedingungen können geschaffen werden:

Dazu gehören ein gutes Bett (Matratze, Kopfkissen etc.) und ein kühles, „dunkles“, ruhiges Zimmer (15°- 19°); ein guter Tag-Nacht-Rhythmus mit einer festgelegten Uhrzeit - zumindest unter der Woche - für das Zubettgehen. TV, angestellte Handys oder Computer sollten ausserhalb des Schlafzimmers platziert werden. Schlaffördernde Tees, leichte Lektüre, ruhige Atmosphäre, leichte Mahlzeiten abends und genügend körperliche Aktivität, während des Tages an der frischen Luft, können den Schlaf positiv beeinflussen. Stressfrei lässt es sich besser schlafen - Gute Gespräche können entlasten.

Weiterführende Informationen/Downloads sind zu finden:

- www.gesundheitsdienste.bs.ch
- www.feelok.ch

Ihr Schulgesundheitsdienst