

## **Therapie der Schlafstörungen**

Nach Durchführung der diagnostischen Maßnahmen erfährt jeder Patient eine individuelle Therapie. Die Behandlung der Schlaf-/Wachstörung orientiert sich an der Pathogenese, am Schweregrad der Symptomatik und am Verlauf. Abhängig vom Schweregrad der Schlaf-/Wachstörung und der persönlichen Lebenssituation wird der Patient u.a. mit Hilfe folgender Maßnahmen behandelt:

- **Verhaltensmedizinische-psychotherapeutische Maßnahmen**  
Verhaltensmedizinische und psychotherapeutische Maßnahmen beinhalten die Aufklärung über die Art der Erkrankung sowie schlafhygienische Empfehlungen, die auf die Vermeidung schlafstörender Verhaltens abzielen. Außerdem umfassen sie spezifische Entspannungsverfahren wie Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation und Qi Gong sowie Verhaltenstherapien und die verschiedenen Formen der Psychotherapie.
- **Chronobiologische Maßnahmen**  
Chronobiologische Maßnahmen beeinflussen den periodischen Verlauf der biologischen Funktionen. Die chronobiologische Therapie benutzt verhaltensmedizinische und pharmakologische Methoden. Die Lichttherapie zählt dabei ebenfalls zu den eingesetzten Verfahren.
- **Pharmakologische Maßnahmen**  
Pharmakologische Maßnahmen sind häufig erforderlich bei primär organischen und chronischen Schlafstörungen. Dabei kommen abhängig von der Diagnose Stimulanzien, Antidepressiva oder Neuroleptika zum Einsatz. Hypnotika sollten nach ausführlicher Differentialdiagnostik und immer unter Einbindung nichtpharmakologischer Methoden nur über einen begrenzten Zeitraum eingesetzt werden.
- **Apparative Maßnahmen**  
Apparative Maßnahmen wie beispielsweise die nasale nächtliche Überdrucktherapie (nCPAP / BiPAP) können mit großem Erfolg bei den so genannten atmungsbezogenen Schlafstörungen eingesetzt werden.
- **Chirurgische Maßnahmen (extern)**  
Chirurgische Maßnahmen können in Einzelfällen bei bestimmten schlafbezogenen Atmungsstörungen erforderlich sein, insbesondere bei Obstruktionen im Bereich der oberen Atemwege, obstruierenden Tumoren von Nase und Rachen sowie Missbildungen des Gesichtsskeletts.