

# Nachtarbeit und Schlaf

lic. phil. Daniela Janssen  
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

## Einführung

Der **Schlaf** ist für die Erholung ein zentraler Aspekt. Ein genügend langer und qualitativ guter Schlaf ist die Basis für Wohlbefinden und eine gute Leistungsfähigkeit. Eine Folge der Schichtarbeit ist es, zu ungünstigen Zeiten schlafen zu müssen. Damit werden eine verminderte Schlaflänge und Qualität in Kauf genommen. Bei Schichtarbeit ist ein gut funktionierender Schlaf besonders wichtig, da unerholsamer Schlaf die Leistungsfähigkeit und das Befinden zusätzlich reduziert. Um das Ziel eines ausreichenden Schlafs zu erreichen, braucht es vom Schichtarbeiter eine ausreichende Schlafdisziplin.

## Schlaf

Der Schlaf ist ein vollständig reguliert ablaufender Prozess. Er setzt sich aus verschiedenen Schlafstadien zusammen. Das **Schlafstadium 1** ist sehr oberflächlicher Schlaf und **Stadium 2** leichter aber bereits guter Schlaf, die **Stadien 3 und 4** werden dem Tiefschlaf zugerechnet. Den leichten und tiefen Schlaf bezeichnet man als **NON-REM-Schlaf**. Daneben gibt es den **REM-Schlaf** (Rapid Eye Movement – rasche Augenbewegungen), in dem es zu schnellen Augenbewegungen kommt, die Muskelanspannung abfällt und die Hirnstromsignale denen im Wachzustand ähnlich sind. Weckt man Schläfer im REM-Schlaf auf, können sie fast immer lebhaftere Träume erzählen.

Pro Nacht kommt es zu 3 bis 6 Schlafzyklen (Abfolgen von NON-REM- und REM-Schlaf). In der ersten Nachthälfte dominiert der Tiefschlaf, in den Morgenstunden hingegen der REM-Schlaf. Für die körperliche und psychische Gesundheit sind alle Schlafstadien wichtig. Sie bringen unterschiedliche Körperzustände, aber auch jeweils verändertes Erleben mit sich.

Der Schlaf muss ausreichend lang sein. Ein genügend langer und guter Schlaf ist die Grundlage für die tägliche Erholung. Die durchschnittliche Schlafdauer beträgt ca. 7 Stunden. Nicht jede Person braucht aber gleich viel Schlaf – die notwendige Schlafdauer variiert je nach Person zwischen 5 und 10 Stunden. Wird die benötigte Schlafdauer häufig unterschritten, kommt es zu Schlafmangel. Die Erholbarkeit des Schlafes als Tagesbefindlichkeit und Leistungsfähigkeit ausgedrückt ist das wichtigste klinische Kriterium für die Beurteilung des Schlafes.

Der Schlaf am Tag bei Schichtarbeitern ist qualitativ schlechter und meist kürzer (in Studien 2 - 4 Stunden kürzer) als der normale Nachtschlaf. Der Schlaf ist vor allem in Frühschichten, die vor 6.00 Uhr beginnen und nach Nachtschichten schlecht.

Schlafprobleme treten oft auch bei der Rückumstellung von Nachtschichten auf den Tagesrhythmus auf.

## Schlafstörungen

Ca. 10% der Schweizer Bevölkerung haben eine behandlungsbedürftige Schlafstörung. Bei Schichtarbeitern sind Schlafstörungen häufiger. Um die Erholbarkeit des Schlafs zu

gewährleisten sollen Schlafstörungen besonders bei Schichtarbeitern immer behandelt werden.

Wir unterscheiden vier Hauptkategorien von Schlafstörungen:

**Insomnien** sind die weitaus häufigste Art von Schlafstörungen und zeichnen sich aus durch Ein-, Durchschlafstörungen und/oder nicht erholsamen Schlaf. Häufig tritt die Insomnie recht plötzlich in einer Zeit psychischer, sozialer oder krankheitsbedingter Belastung auf. Dabei kann die Schlafstörung zum Mittelpunkt der Aufmerksamkeit und durch verstärkte Einschlafbemühungen aufrecht- erhalten werden.

Bei **Hypersomnien** besteht ein übermässiges Schlafbedürfnis - insbesondere zeigt sich eine Tagesschläfrigkeit. Die häufigste Ursache für Hypersomnie ist das obstruktive Schlafapnoesyndrom. Beim Schlafapnoesyndrom kommt es zu nächtlichen Atempausen und Aufwachreaktionen. Der Schlaf wird dadurch zerstückelt und es kommt zu einer Reduktion von Tief- und REM-Schlaf. Und durch den wenig erholsamen Schlaf zur Tagesschläfrigkeit.

**Parasomnien** sind Schlafstörungen aufgrund von Ereignissen, die meist nur während dem Schlaf auftreten (z.B. Schlafwandeln, Alpträume, Zähneknirschen usw.), den Schlaf stören oder Gefahren für Betroffene oder deren Umgebung darstellen können.

**Störungen des circadianen Schlaf-Wach-Rhythmus** sind Störungen, die sich auf die zeitliche Verteilung des Schlafes innerhalb eines 24-Stunden-Tages beziehen. Einige dieser Störungen werden durch das Festlegen bzw. die Wahl der Schlafzeit beeinflusst und stehen unter der Kontrolle des Einzelnen (z.B. Zeitzonewechsel = Jet-Lag und **Schichtarbeit**). Bei Anderen wiederum handelt es sich um Störungen neurologischer Mechanismen (z.B. unregelmässiger Schlaf-Wach-Rhythmus oder vorverlagertes Schlafphasensyndrom).

- **Schlafstörung bei Schichtarbeit** (Dauer mindestens ein Monat)
  - Insomnie oder übermässige Schläfrigkeit
  - Stimmungsbeeinträchtigung, Gereiztheit
  - reduzierte Aufmerksamkeit
  - erhöhtes Unfallrisiko

mögliche Begleitsymptome:

- Magen-Darm- und Herz-Kreislaufprobleme
- Missbrauch von Alkohol und Drogen, um den Schlaf zu verbessern
- negative soziale Konsequenzen

Wesentliche Störfaktoren der Qualität und Quantität des Schlafes am Tag sind Lärm, Licht und höhere Raumtemperatur gegenüber dem Nachtschlaf.

### **Fazit:**

Da Nachtarbeiter in ihrem Schlaf in zweierlei Hinsicht belastet sind (circadiane Verschiebung und vermehrte Störfaktoren am Tag), gilt es den Schlaf besser zu schützen und bestehende Schlafstörungen, wie z. B. Atemstillstände im Schlaf zu eruieren und zu behandeln.