

Pressemitteilung vom 05.06.2013

Referat Kommunikation und Medien

Leitung:
Sigrid Wolff, Dipl.-Psychologin

Telefon: 06 21 / 17 03-1301, -1302, -1303
Telefax: 06 21 / 17 03-1305
E-Mail: sigrid.wolff@zi-mannheim.de
E-Mail: info@zi-mannheim.de
Internet: www.zi-mannheim.de

Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI): Alpträume – Schrecken in der Nacht

„Ich werde von einem furchterregenden Monster verfolgt. Kurz bevor es zupackt, wache ich schweißgebadet auf.“ So oder so ähnlich kann ein Albtraum aussehen, der Sie nachts aus dem Schlaf schrecken lässt. In der Bevölkerung leiden ca. 5% der Erwachsenen unter regelmäßigen Alpträumen. Obwohl die Auswirkungen der Alpträume auf den Schlaf und auf die Stimmung sowie Leistungsfähigkeit am Tage schwerwiegend sein können, suchen – nach einer aktuellen Studie des ZI – nur ungefähr 10 bis 25% aller betroffenen Personen professionelle Hilfe.

In einer weiteren Studie stellte sich heraus, dass nur einem Drittel der Alpträumer wirklich geholfen werden konnte. Das heißt, viele Menschen, die unter Alpträumen leiden, finden keine geeignete Anlaufstelle für ihre Beschwerden und werden daher nicht oder nur unzureichend behandelt. Und das, obwohl eine einfach anwendbare Technik zur Verfügung steht, die Alpträume zu besiegen. Aus diesen Gründen hat das Schlaflabor des ZI dieses Thema für seine Forschung aufgegriffen.

Aktuell wird im Wissenschaftlichen Schlaflabor eine Studie durchgeführt, an der betroffene Personen mit Alpträumen teilnehmen können. Die Teilnehmer sollten im Alter zwischen 18 und 55 Jahren sein und die Alpträume mindestens einmal pro Woche oder häufiger auftreten. Bei Teilnahme an der Studie wird der Schlaf in drei aufeinanderfolgenden Nächten zu Hause mit einem ambulanten Messgerät erfasst. Ein Mitarbeiter des ZI kommt am Abend, um die Messelektroden anzubringen; am nächsten Morgen werden die Elektroden wieder entfernt und die Messdaten analysiert. Die Teilnehmer erhalten dann eine Schlafauswertung und zusätzlich wird eine Therapiesitzung zum Umgang mit den Alpträumen angeboten.

Interessierte können sich in der Zeit zwischen 8:30 und 15:30 Uhr im Schlaflabor unter der Telefonnummer 0621 1703-1783 melden. Ansprechpartner für die Studie ist der Psychologe Franc Paul. Eine Kontaktaufnahme ist auch per E-Mail mit dem Betreff „Alpträume“ an franc.paul@zi-mannheim.de möglich.