

Schlafstörungen – eine Langzeitfolge nach Covid-19-Infektion

Die Auswirkungen der Covid-19-Pandemie auf die seelische Gesundheit und die Entwicklung psychischer Veränderungen und Erkrankungen sind ein wichtiger Gesichtspunkt, der insbesondere in der Planung der Betreuung der betroffenen Menschen Berücksichtigung finden muss. Neben den Folgen durch die soziale Isolation und psychische Belastung in der Pandemie gibt es auch direkte Folgeerkrankungen bei Patienten, die eine Covid-19-Erkrankung durchgemacht haben.

Man wusste bereits aus Untersuchungen an Genesenen anderer Virusinfekte, wie etwa bei SARS und MERS, dass psychische Erkrankungen und Insomnien gehäuft vorkommen. Inzwischen liegen auch Studien – durchgeführt an einer großen Anzahl von Menschen nach Covid-19-Infektion – vor, die die psychischen Spätfolgen der Erkrankung durchleuchten, auch wenn derzeit aufgrund des zeitlichen Verlaufes nur mittelfristige Langzeitfolgen überblickt werden können.

In einer Untersuchung an 1733 Patienten, die aufgrund einer Covid-19-Erkrankung in Wuhan im Krankenhaus behandelt wurden und zwischen Januar und März 2020 dieses verlassen konnten, gaben 26% an, sechs Monate nach Entlassung an einer Schlafstörung zu leiden. Die Erfassung der Symptome erfolgte durch direkte Befragung und durch Ausfüllen von Fragebögen. Zu einem noch höheren Anteil, nämlich in 40% der Fälle, wurde eine Insomnie bei einem italienischen Kollektiv festgestellt. Hierbei wurden 402 Patienten untersucht, die eine Covid-19-Erkrankung überstanden hatten. Als besonders stark belastete Subgruppen konnten jüngere Patienten, Frauen und Menschen mit psychiatrischen Vorerkrankungen identifiziert werden.

„Ursächlich für die Entwicklung von neurologischen und psychiatrischen Folgen und damit auch der Insomnie werden verschiedene pathophysiologische Mechanismen diskutiert. Zum einen scheint es direkte Effekte der Virusinfektion auf das zentrale Nervensystem zu geben. Hierbei spielt die Veränderung der Blut-Hirnschranke eine entscheidende Rolle. Auch kann die Immunantwort neurologische Veränderungen und auch eine Störung des Tag-Nacht-Rhythmus hervorrufen. Andererseits ist die psychische Belastung durch Stressoren, wie etwa ein Aufenthalt in Isolation auf einer Intensivstation, die Ungewissheit bezüglich des Ausgangs der Erkrankung sowie die Angst vor gesundheitlichen Folgeschäden oder sozialen und finanziellen Konsequenzen als Auslöser einer psychischen Anspannungssituation und möglicherweise einer depressiven Verstimmung denkbar. In Folge entwickelt ein Teil der Patienten eine Ein- und/oder Durchschlafstörung“, erklärt Dr. Dora Triché, Mitglied des DGSM-Vorstands und Leiterin des Schlaflabors und der nichtinvasiven Beatmung der Universitätsklinik der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Nürnberg.

Die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) sieht es als eine zentrale ärztliche und psychologische Aufgabe an gesunden Menschen nach einer Covid-19-Erkrankung eine psychologische Begleitung anzubieten. Insbesondere soll hierbei der Fokus auf der kognitiven Verhaltenstherapie zur Verbesserung der Schlafqualität liegen. Dies kann z.B. in Form einer speziellen Rehabilitationsmaßnahme erfolgen, die von bestimmten, meist neurologischen, Kliniken angeboten werden. Nötig sind zudem weitere Untersuchungen, die besondere Risikofaktoren herausarbeiten, die die Entwicklung einer Insomnie in Folge der Covid-19-Erkrankung begünstigen, um gezielt bei gefährdeten Patienten während der Erkrankung präventive Maßnahmen, wie eine besonders enge psychologische Begleitung, treffen zu können.

Dieses Thema wird zur Pressekonferenz des DGSM-Aktionstages Erholsamer Schlaf gemeinsam mit weiteren spannenden Aspekten unter dem Motto „Schlaf in Zeiten von Covid-19“ am 18. Juni 2021 von schlafmedizinischen Experten weiter erläutert. Die Pressekonferenz findet online in der Zeit von 10.00-11.00 Uhr statt. Dazu möchten wir interessierte Medienvertreter recht herzlich einladen! Bitte melden Sie sich beim Pressekontakt an und Sie erhalten die Zugangsdaten zur Pressekonferenz zugesandt.

Weitere Informationen:

<https://www.dgsm.de>

<https://www.dgsm.de/gesellschaft/aktionstag/aktionstag-2021>