

Entsetzt: Junge Menschen leiden zunehmend unter Schlaflosigkeit!

Jugendliche in Deutschland leiden zunehmend unter Schlaflosigkeit und psychischen Problemen. Experten warnen vor den Ursachen und Folgen.



Nachrichten AG

Die psychische Verfassung junger Menschen ist alarmierend und zieht gravierende Folgen nach sich, darunter zunehmende Schlaflosigkeit. Laut einem Bericht von **fr.de** haben viele Jugendliche Schwierigkeiten, nachts die Ruhe zu finden, da ständige Gedanken und Sorgen sie belasten. Dies ist besonders besorgniserregend, da eine Studie der Oberberg Stiftung zeigt, dass über ein Drittel (37,3 Prozent) der 18- bis 29-jährigen häufig aufgrund von Angst oder Grübeleien nicht einschlafen können.

Um diese Problematik zu verdeutlichen, berichtet eine 19-Jährige, sie fühle sich überwältigt von der Entscheidung zwischen Studium und Beruf. Solche Ängste scheinen auch auf

die gestiegenen gesellschaftlichen Erwartungen an junge Menschen zurückzuführen zu sein, die oft zu einem Gefühl der Überforderung führen. Einsamkeit und Isolation sind weitere Aspekte, die die psychische Gesundheit junger Menschen negativ beeinflussen. Um Hilfe zu leisten, verzeichnete die Telefonseelsorge in Linz im vergangenen Jahr über 17.000 Beratungsanfragen – dies entspricht etwa 50 Anrufen pro Tag.

Ursachen und Auswirkungen von Schlaflosigkeit

Zusätzlich zu den emotionalen und psychischen Belastungen tragen auch externe Faktoren zur Schlaflosigkeit bei. Laut [hirnstiftung.org](https://www.hirnstiftung.org) sind Schlafprobleme unter Jugendlichen weit verbreitet und können durch Stress in der Schule, Freizeitaktivitäten und die Nutzung elektronischer Geräte bis spät in die Nacht verstärkt werden. Dabei zeigt sich, dass viele Jugendliche oft nur 6 bis 7 Stunden schlafen, obwohl die empfohlene Schlafdauer für 14- bis 17-Jährige zwischen 8 und 10 Stunden liegt.

Die biologischen Veränderungen, die in der Pubertät auftreten, wie eine verzögerte Melatoninproduktion, zusammen mit ungünstigen Schlafbedingungen, verstärken das Problem. Die häufigsten Ursachen für Schlafprobleme sind schulischer und sozialer Stress, umfangreiche Freizeitaktivitäten und psychische Belastungen wie Depressionen und Angststörungen. Darüber hinaus können körperliche Aspekte, wie das Restless-Legs-Syndrom, ebenfalls zu Schlafstörungen führen.

Langfristige Konsequenzen und Lösungsansätze

Die Auswirkungen von Schlafmangel sind weitreichend. Diese reichen von Konzentrationsschwierigkeiten und Stimmungsschwankungen bis hin zu einem erhöhten Risiko für psychische Erkrankungen und gesundheitliche Probleme wie

einem geschwächten Immunsystem und Übergewicht. Schlechte Schlafgewohnheiten können sich zudem negativ auf die schulischen Leistungen auswirken.

Um diesen Herausforderungen zu begegnen, empfiehlt die Forschung mehrere Strategien, um die Schlafqualität zu verbessern. Dazu zählen regelmäßige Schlafenszeiten, eine ruhige und dunkle Schlafumgebung sowie die Reduzierung der Bildschirmzeit vor dem Schlafengehen. Entspannungstechniken, gesunde Ernährung und Bewegung können ebenfalls entscheidend dazu beitragen, die Schlafqualität zu steigern. Bei anhaltenden Problemen sollte professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden, da Schlafstörungen oft mit psychischen Problemen verbunden sind, wie etwa ADHS und Angststörungen.

Um diesem drängenden Thema gerecht zu werden, könnte es hilfreich sein, Bildungsmaßnahmen über Schlaf und dessen Bedeutung in Schulen zu integrieren. Dies könnte dazu beitragen, das Bewusstsein für die Wichtigkeit von gutem Schlaf zu schärfen und die Lebensqualität junger Menschen signifikant zu verbessern. In Deutschland sind die Telefonseelsorge-Nummern **0800/1110111** und **0800/1110222** jederzeit kostenlos erreichbar, um Unterstützung zu bieten.

Details	
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.fr.de• hirnstiftung.org

Besuchen Sie uns auf: aktuelle-nachrichten.net