

Alpträume seit dem Tod des Ehemanns

Karoline B.: „Ich bin 79 Jahre alt und leide seit dem Tod meines Mannes vor rund zehn Jahren an Schlafstörungen und Alpträumen. Ich wache mindestens dreimal nachts schweißgebadet auf und bin am nächsten Tag wie zer schlagen. Ich bitte um Rat.“

Falls vor dem Tod des Mannes keine Schlafprobleme vorhanden waren, ist sicher ein Zusammenhang mit dem Ableben des Lebenspartners zu sehen. Leid und Einsamkeit können zu solchen Erscheinungen führen. Weil erfahrungsgemäß auch depressive Phasen dazukommen, empfehle ich die Einnahme eines schlaffördernden Antidepressivums. Das Medikament wird vor dem Zubettgehen eingenommen. Es wirkt nicht nur sehr gut, sondern führt auch nicht zur Gefahr der Abhängigkeit bzw. Sucht.

Zusätzlich rate ich, verstärkt Kontakt zur Familie (Kindern, Enkeln) und zu Freunden zu suchen. Besteht diese Möglichkeit nicht, so kann die Situation durch Gespräche mit einem professionellen Helfer (Psychotherapeuten) gebessert werden. Dieser könnte auch die Alpträume deuten.

OA Dr. Alexander Bernhaut,
Facharzt für Psychiatrie,
Psychoonkologe in Wien