

11. November 2020

RADIOBEITRAG als Text

Nachtschreck: Bei Kindern weit verbreitet

Anmoderation:

Einen sogenannten Nachtschreck hat etwa jedes fünfte Kind gelegentlich. Diese Schlafstörung hat nichts mit Alpträumen zu tun und betrifft vor allem junge Kinder wie Birgit Lesch, Diplompsychologin bei der AOK erklärt. Kristin Sporbeck hat sich bei ihr über das nächtliche Phänomen informiert.

Länge: 1.37 Minuten

Birgit Lesch:

Der Nachtschreck oder auch Nachtterror ist ein Phänomen, das zu den häufigsten Aufwachstörungen im Kindesalter gehört. In einem Moment schläft das Kind noch ganz friedlich und im nächsten Moment schreit es, weint, ist panisch und lässt sich nicht beruhigen. Manche Kinder bewegen sich dabei auch durch die Wohnung, sie schlafwandeln also noch zusätzlich. Nach etwa 15 Minuten ist meist alles vorbei und das Kind schläft ruhig weiter. Mit Alpträumen hat diese Schlafstörung übrigens nichts zu tun, denn am nächsten Tag kann sich das Kind an nichts erinnern.

Text: In der Regel ist der Nachtschreck harmlos und wächst sich aus, wie Birgit Lesch weiter erklärt. Sie ist Diplom-Psychologin bei der AOK. Am häufigsten tritt der Nachtschreck im Alter zwischen zwei und sechs Jahren auf.

Birgit Lesch:

Ursache ist, dass bestimmte Reifungsprozesse des zentralen Nervensystems noch nicht abgeschlossen sind. Und außerdem können auch Schlafmangel, Stress oder Fieber den nächtlichen Schreck beeinflussen. Manchmal gibt es auch eine familiäre Vorbelastung. Und meistens tritt der Nachschreck in den ersten zwei bis drei Stunden nach dem Einschlafen auf.

Text: Eltern sollten wissen, dass sie den Nachtschreck nicht beeinflussen können. Tipps, was sie tun können, hat Psychologin Lesch.

Birgit Lesch:

Sie sollen ihr Kind nicht aufwecken, sondern abwarten bis es sich wieder beruhigt hat. Achten sollten die Eltern darauf, dass das Kind sich nicht verletzt, wenn es um sich schlägt oder auch schlafwandelt. Zum Arzt sollte man dann gehen, wenn der Nachtschreck häufiger oder nach traumatischen Erlebnissen auftritt. Aber auch, wenn die Schlafstörung über das sechste Lebensjahr hinaus besteht, nach längerer Pause wiederkehrt oder bei Verdacht auf Epilepsie.