

Wie sich nächtliche Angstattacken verhindern lassen



(ots) Manche Kinder werden vom Nachtschreck geplagt. Das Apothekenmagazin „Baby und Familie“ erklärt das Phänomen – und was Eltern dagegen tun können.

Ein panischer Schrei reißt die Eltern aus dem Schlaf – das Kind weint oder schlägt um sich und ist nicht ansprechbar. Was ist da los? Möglicherweise steckt Pavor nocturnis dahinter, auch Nachtschreck genannt. Was gegen das seltsame, aber meist harmlose Phänomen hilft, erfahren Eltern im Apothekenmagazin „Baby und Familie“.

Emotionaler Stress begünstigt Nachtschreck

Besonders betroffen sind Kinder im Alter zwischen zwei und sechs Jahren. Sensible, fantasiebegabte Kinder neigen öfter zum Nachtschreck, beobachtet der Schlafmediziner Dr. Stephan Eichholz, pädiatrischer Oberarzt und Leiter des Kinderschlaflabors am Städtischen Klinikum Dresden. Vermutlich, weil diese Kinder Gefühle aus ihrem Umfeld aufnehmen und stärker wahrnehmen, als ihren Eltern bewusst ist. Auch Schlafmangel oder emotionaler Stress können den Pavor nocturnis begünstigen.

Zubettgehrituale können helfen

Eltern meinen oft, ihr Kind sei wach, wenn es mit weit aufgerissenen Augen im Bett sitzt und weint oder schreit. Aber das ist nicht der Fall. „Versuchen Sie, ruhig zu bleiben“, empfiehlt Stephan Eichholz. „Wecken Sie das Kind nicht auf, achten Sie lediglich darauf, dass es sich nicht verletzen kann, wenn es zum Beispiel um sich schlägt.“

Gegen Nachtschreck helfen können abendliche Zubettgehrituale, etwa wenn die Eltern ihrem Kind ein Buch vorlesen oder ein Gutenachtlied singen. Mit älteren Kindern kann man auch gemeinsam den Tag Revue passieren lassen. Und manchmal genügt es bereits, den Tagesablauf der Kinder einfach etwas ruhiger zu gestalten.

Mehr als das Summen seiner Teile



Original Content von Wort & Bild Verlag – Gesundheitsmeldungen