

## Schlafstörungen

### Gut zu wissen:

Schlaf muss nicht immer gut sein, schlechte Nächte gehören zu den normalen Reaktionsvarianten des menschlichen Organismus.

Schlaf ist ein individuelles Phänomen. Schlafdauer und Schlafqualität schwanken von Person zu Person und ändern sich mit zunehmendem Alter. Es gibt keine allgemeingültigen Normen wie lange ein gesunder Schlaf dauern muss, auch kurzer Schlaf kann gesund sein.

Die Eigeneinschätzung von Schlafdauer und Häufigkeit nächtlichen Erwachens stimmt selten genau mit der Wirklichkeit überein.

Tipp: führen Sie einmal für ein paar Tage ein Schlafprotokoll. Legen Sie sich beim Schlafengehen etwas zum Schreiben bereit und notieren Sie Zubettgehzeit, Aufwachzeiten, Träume, Besonderheiten usw.

Schlechter Schlaf wirkt sich zwar negativ auf Tagesleistung und Stimmung aus, umgekehrt spiegeln sich aber vor allem Stimmungsveränderungen und Tagesbelastungen in einer verminderten Schlafqualität wieder.

Tipp: wenn Sie dazu neigen vor dem Schlafen über den Ärger oder Probleme des vergangenen Tages nachzudenken oder sich Sorgen um den nächsten Tag oder zukünftige Probleme machen, notieren Sie sich diese Dinge vor dem Schlafengehen in einem Tagebuch o.ä., schreiben Sie auf, was noch zu erledigen ist, damit sie loslassen können und den Kopf frei haben für die Nacht. Auch Entspannungsverfahren wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen o.ä. können sehr hilfreich sein. Räumen Sie alles aus dem Blickfeld, was Sie an unangenehm Dinge erinnert, Bügelwäsche oder unbezahlte Rechnungen gehören nicht ins Schlafzimmer.

Anhaltend schlechter Schlaf beeinträchtigt die Lebensqualität zwar erheblich, eine direkte Lebensgefahr erwächst daraus jedoch erst dann, wenn in übermüdetem Zustand Unfälle passieren.

Lange Bettliegezeiten können den Schlaf nicht prinzipiell verlängern, meist verschlechtern sie ihn sogar.

Jedes angestrengte Suchen des Schlafes verzögert den Schlafeintritt, Ärger und Verzweiflung über langes Wachliegen verschlimmert dies.

## **Einige hilfreiche Grundsätze:**

Das Zubettgehen ist nur erlaubt, wenn man müde ist und glaubt einschlafen zu können.

Das Bett nur zum Schlafen benutzen, essen, arbeiten oder fernsehen ist verboten; einzige Ausnahme von der Regeln sind sexuelle Aktivitäten.

Bei Nichteinschlafenkönnen nach einer festgelegten Zeit (ca. 15-20 Minuten) wieder aufstehen und das Schlafzimmer verlassen und erst bei Müdigkeit und dem Gefühl schlafen zu können, wieder ins Bett gehen; falls nötig, diesen Schritt mehrfach wiederholen, um den Stimulus *Bett* mit einem *schnellen Einschlafen* zu verbinden.

Morgens immer zur gleichen Zeit aufstehen, unabhängig von der Schlafqualität der vergangenen Nacht.

## **10 wichtige Regeln:**

- 1. Nicht länger als notwendig im Bett bleiben, d.h. nicht wach im Bett herumliegen.**
- 2. Möglichst jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett gehen und - auch bei Müdigkeit - morgens pünktlich aufstehen**
- 3. Tagsüber nicht schlafen.**
- 4. Das Schlafzimmer so angenehm und gemütlich wie möglich gestalten.**
- 5. Eine leicht verdauliche Mahlzeit am Abend schwer verdaulichen Speisen vorziehen.**
- 6. Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Schwarztee oder Cola nicht nach 17 Uhr trinken.**
- 7. Abendliche Alkoholgenuss ist verboten, Nikotingenuss sollte so weit wie möglich eingeschränkt werden, Verzicht auf Appetitzügler**
- 8. Regelmäßige sportliche Betätigung - allerdings nicht kurz vor dem Schlafengehen - muss ein Teil des Lebens werden.**
- 9. Abendstunden so angenehm wie möglich gestalten, aufregende Tätigkeiten oder solche, die an die Probleme des Tage erinnern, vermeiden, im Schlafzimmer für eine angenehme Atmosphäre sorgen, ein persönliches Einschlafritual einführen, in der Nacht nicht auf den Wecker oder die Armbanduhr schauen**
- 10. Das Leben gerade in diesen Punkten umstellen, wo das Verhalten am weitesten von den Empfehlungen abweicht.**