

Vortrag zur Schlafhygiene



Im Auftrag der
Technischen Hochschule Brandenburg
University of Applied Sciences

Gesundheitstag
26.01.2017

Sanft schlafen kann der, der keine Sorgen hat



Was hat Schlafhygiene mit Psychotherapie zu tun?

- Schlafstörungen treten häufig in Verbindung mit psychisch bedingten Belastungen und Störungen auf.
- Sie sind meist ein Symptom und verweisen auf ein grundlegendes Problem.
- Darum ist die Lösung für dauerhafte Schlafstörungen selten ein Schlafmittel, gleichgültig ob chemisch, pflanzlich oder homöopatisch.
- Organische Ursachen sollten über den Hausarzt ausgeschlossen werden.

Wichtigster Maßstab ist das eigene Empfinden



Wann ist mein Schlaf ausreichend?

😊 „Nach dem Aufstehen fühle ich mich munter und erholt.“

(Natura non facit saltus - Die Natur macht keine Sprünge)

😊 „Ich habe genügend Energie für den ganzen Tag.“

😊 „Ich kann mich gut konzentrieren.“

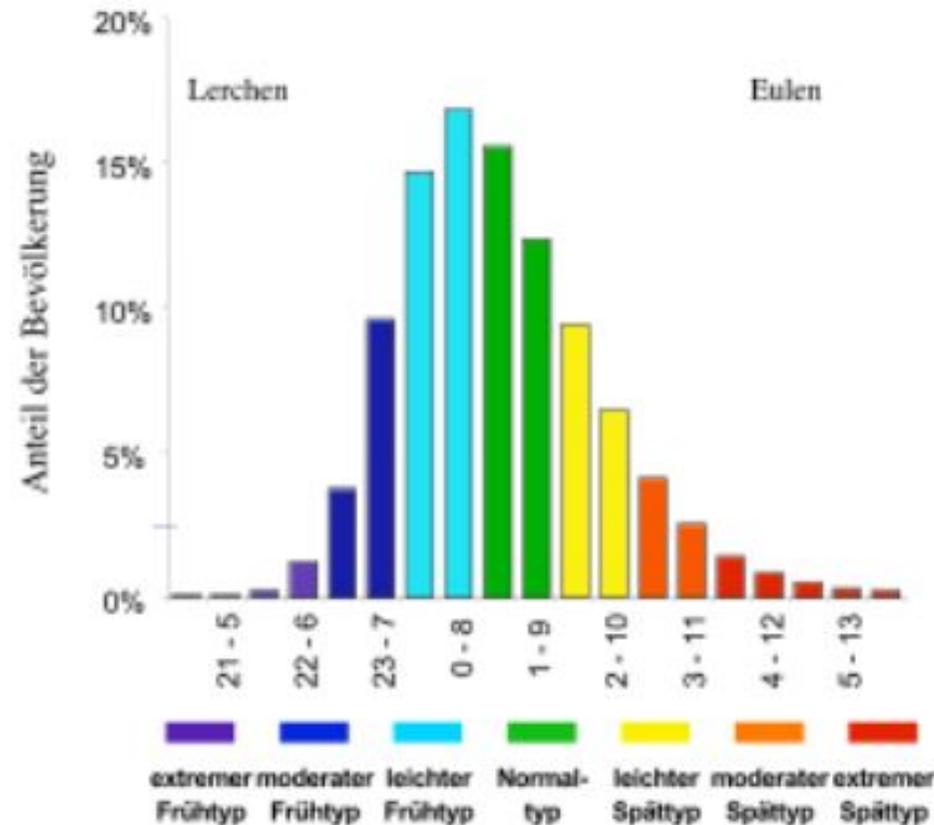
😞 „Ich schlafe tagsüber ungewollt ein, z. B. beim Lesen.“

Schlaf ist sehr individuell



Welches Schlafverhalten ist normal?

- ☺ Der Tag-Nacht-Rhythmus ist sehr individuell und verändert sich oft mit dem Alter von der Lerche zur Eule.



Schlaf ist sehr individuell



Welches Schlafverhalten ist normal?

- ☺ Die Schlafdauer liegt zwischen 5 und 9 Stunden.
- ☺ Je älter wir werden, desto weniger Schlaf wird benötigt.
- ☺ Im Winter schlafen wir länger als im Sommer.
- ☺ Das Einschlafen dauert bis zu 30 Minuten.
- ☺ Wir wachen etwa 28 Mal pro Nacht auf.
(zu Beginn und zum Ende des Traumschlafs sowie im Leichtschlaf, nicht im Tiefschlaf)

Wer kürzer als 3 Minuten wach ist, kann sich am nächsten Morgen nicht daran erinnern. Deswegen gibt es Menschen, die glauben, sie würden durchschlafen.

Schlaf ist sehr individuell



Welches Schlafverhalten ist normal?

- ☺ Wer nachts bewusst wach wird und sofort wieder einschlafen kann.
- ☹ Wenn wir nachts wach werden, kommen oft belastende, bedrückende Gedanken, da wir uns durch das Hormon Melatonin in so etwas wie einer kleinen Depression befinden. Solange dies mit dem Empfinden am Tag nicht übereinstimmt, ist es in Ordnung.
- ☞ Erst wenn Schlafprobleme mindestens 4 mal pro Woche auftreten und länger als 4 Wochen andauern, spricht man von einer Schlafstörung.

TIPPS zur Schlafhygiene



Grundsätzlich gilt:

- Arbeiten Sie die TIPPS nicht stur ab, sondern lassen Sie sich von ihnen inspirieren.
 - Prüfen Sie, was Ihnen gut tut und was nicht.
 - Entlarven Sie Ihre eigenen Schlaf ver hindernden Verhaltensweisen.
- Das wichtigste ist **Regelmäßigkeit**. Sie programmieren dadurch Ihr Unterbewusstsein. Gelegentliches Nichtbeachten der TIPPS für eine Nacht ist kein Problem, wenn längere Phasen der strikten Einhaltung dazwischen liegen.

TIPPS zur Schlafhygiene



TIPP 1 Im Bett wird nur geschlafen

kein Arbeiten, Lesen, Fernsehen, Essen, Nachdenken usw.

TIPP 2 Die Ausnahme von der Regel heißt erfüllter Sex

TIPP 3 Bleiben Sie maximal 30 Minuten wach liegen

das Wachliegen würde mit der Zeit Teil des Programms werden
optimal wäre das Erlernen eines Entspannungsverfahrens

TIPP 4 Gehen Sie erst zu Bett, wenn Sie müde sind

damit Sie nicht in Gefahr laufen, längere Zeit wachzuliegen

TIPP 5 Schlafen Sie nur im Bett

auch den eventuellen Mittagsschlaf oder kurze Nickerchen

TIPPS zur Schlafhygiene



TIPP 6 Schaffen Sie sich ein Einschlafritual

eine Abfolge von gleichen Handlungsabläufen, welche eine beruhigende Wirkung auf Sie haben

TIPP 7 Stehen Sie jeden Morgen zur selben Zeit auf

auch an den Tagen, an denen Sie ausschlafen könnten
wenn Sie früher wach werden, gilt die 30 Minuten Regel

TIPP 8 Vermeiden Sie störendes Essen und Trinken

mäßiger Alkoholgenuss kann das Einschlafen unter Umständen erleichtern, verringert aber i. d. R. das Durchschlafvermögen und die Erholbarkeit des Schlafs

kein schweres Essen oder zu viel Trinken kurze Zeit vor dem Zubettgehen

hilfreich können die altbewährte heiße Milch mit Honig, Milch mit Kakao, ein Bananenshake usw. sein

Internet-Links



Den Vortrag können Sie herunterladen unter

www.Heilpraxis-Christian-Berger.de/downloads

Einen Selbsttest und die Tipps finden Sie über

www.Heilpraxis-Christian-Berger.de/blog

Thema 'Schlafstörungen'

oder direkt über

www.Heilpraxis-Christian-Berger.de/2016/02/27/schlafst%C3%B6rungen

