

„Der Schlaf ist wie eine Taube. Wenn Du die Hand ruhig ausstreckst, kommt sie herbei und lässt sich darauf nieder, wenn du sie aber ergreifen willst, fliegt sie davon“ (Psychiater P. Dubois).

## Tips bei Einschlaf- und Durchschlafstörungen

### Regeln der Schlafhygiene

1. Gelegentlich auftretenden Schlafstörungen nicht zu viel Aufmerksamkeit und Bedeutung zumessen, sonst kommt die unbefangene Einstellung gegenüber dem Schlaf abhanden. Versuchen Sie sich dem Schlaf passiv hinzugeben. Der aktive Versuch den Schlaf herbeizuführen steigert nur noch Ihre Wachheit.
2. Entspannungsverfahren wie Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxtion oder Yoga können Ihnen helfen Streß abzubauen und Gedanken zu stoppen, und somit den Schlaf erleichtern.
3. Untertags so viel Bewegung wie nur möglich vornehmen. Am besten natürlich an der frischen Luft.
4. Nie vor dem Zubettegehen sagen „*Heute kann ich bestimmt wieder nicht einschlafen*“.
5. Pflegen Sie ein Schlafritual, das Sie in Schlafstimmung versetzt, z.B. einen Tee trinken, einen Abendspaziergang machen, Tagebuch schreiben, etwas Besinnliches lesen, eine geeignete Musik hören.
6. Probleme sollten nicht im Bett besprochen werden.
7. Entlasten Sie sich von Sorgen, indem Sie sich eine bestimmte Zeit am Tag nehmen, um für Probleme nach Lösungen zu suchen. Reden Sie mit Menschen darüber, denen Sie vertrauen.
8. Halten Sie um die Mittagszeit höchstens ein halbstündiges Nickerchen. Bei Schlafstörungen am besten ganz darauf verzichten, außer Sie können wirklich schlafen.
9. Pflegen Sie anregende Sozialkontakte.
10. Die Abendmahlzeit sollte so früh wie möglich eingenommen werden, und am Besten aus leichter Kost bestehen. Schwarzer Tee und Kaffee sollte nicht mehr nach 15 Uhr zu sich genommen werden.
11. Vor Alkohol als „Schlafmittel“ ist unbedingt zu warnen. Er macht zwar anfangs müde, unterdrückt aber den Ablauf einzelner wichtiger Schlafstadien. Gleiche Vorsicht gilt für Nikotin.
12. Grenzen Sie Ihre Freizeit von der Arbeitszeit klar ab, indem Sie sich beispielsweise eine feste Uhrzeit setzen, wann Sie mit der Arbeit aufhören.
13. Treten dennoch belastende Gedanken auf so versuchen Sie diese durch ein inneres „Stopp“ zu bremsen und notfalls auf den folgenden Tag zu verlegen.
14. Übergewicht und erhebliches Untergewicht oder Hunger sind ebenfalls hinderlich für den Schlaf.

15. Schlafzimmer ausreichend lüften und die Heizung nicht zu hoch stellen. Möglichst störungsarmer Raum.
16. Nicht jeder Mensch benötigt gleichviel, beziehungsweise 7 bis 8 Stunden Schlaf. Es bringt nichts wenn Sie versuchen Ihrem Körper mehr zu geben, als er benötigt
17. Unruhiger oder schnarchender Bettpartner beeinträchtigt den Schlaf ebenfalls negativ. Manchmal können Schlafstörungen durch getrennte Schlafzimmer behoben werden.
18. Gehen Sie immer ungefähr zur gleichen Zeit ins Bett und stehen Sie zur gleichen Zeit auf. (maximale Zeitabweichung 30 Minuten)
19. Vor dem Zubettegehen noch einmal Wecker überprüfen und ob alles für den folgenden Tag gerichtet ist. Während der Nacht nicht auf den Wecker schauen!
20. Wenn Sie Nachts wach werden dann setzen Sie sich keinem grellen Licht aus.
21. Wenn Sie Morgens aufstehen, dann setzen Sie sich 30 Minuten lang dem Tageslicht aus, dies hilft den Schlaf-Wach-Rhythmus zu stabilisieren.

## **Regeln der Stimulus-Kontrolle**

1. Gehen Sie wirklich erst zu Bett, wenn Sie sich müde spüren, und nicht weil es Ihnen die Uhr sagt. Lediglich wenn Sie am nachfolgenden Tag etwas wichtiges zu erledigen haben, das Sie Abends noch beschäftigt und wachhält, dann gehen Sie trotzdem rechtzeitig zu Bette.
2. Nutzen Sie das Bett zu nichts anderem als zum Schlafen. Ausnahme: sexuelle Aktivitäten (aber nur, wenn diese von Ihnen als „positiv“ erlebt werden).
3. Direkt Licht ausmachen, ins Bett legen und Augen schließen.
4. Sollten Sie nicht gleich einschlafen, so können Sie noch eine kleine Entspannungsübung vornehmen, und dadurch eventuelles Grübeln einstellen.
5. Sollten Sie dennoch nicht einschlafen, so stehen Sie wieder auf. Es hat keinen Sinn sich hellwach im Bett zu wälzen und auf den Schlaf zu lauern. Bewegen Sie sich in einen anderen Raum und lenken Sie sich ab (Lektüre), bis Sie sich ausreichend müde spüren. Tun Sie dies auch, wenn Sie am folgenden Tag früh aufstehen müssen. Dadurch wird das Bett nicht mit unangenehmen Empfindungen verbunden und die zwanghaften Erwartungen an den Schlaf werden unterbrochen.
6. Wenn Sie sich erneut müde fühlen dann gehen Sie erneut zu Bette.
7. Sollten Sie innerhalb einer bestimmten Zeit trotzdem nicht einschlafen können, so stehen Sie wieder auf. Wiederholen Sie dies so oft wie nötig.
8. Stehen Sie unabhängig von der Dauer der Nachtruhe zur gewohnten Zeit auf.
9. Kein Schlaf abends beim Fernsehen!

