



Schlaf gut – auch zu Zeiten von Corona

Zukunftssorgen und Alltagsstress – viele aktuelle Herausforderungen können den Schlaf stören. Chronisches Schlafdefizit und unruhiger Schlaf können die Gesundheit massiv beeinträchtigen. Vor allem das abendliche Grübeln sorgt für Ein- und Durchschlafprobleme.

Tipps zur Schlafhygiene

- ☺ Bringen Sie *Routine in den Alltag* und stehen Sie täglich zur gewohnten Zeit auf.
- ☺ *Werden Sie tagsüber aktiv*. Gehen Sie Hobbies nach, bewegen Sie sich, besprechen Sie Sorgen mit Freundinnen und Freunden oder lernen Sie etwas Neues (z.B. eine neue Sprache). Aber vermeiden Sie Nickerchen am Tag, vor allem wenn Sie Einschlafprobleme haben!
- ☺ *Kommen Sie abends zur Ruhe*. Lassen Sie den Tag mit ruhigeren Tätigkeiten ausklingen. Vermeiden Sie PC, Handy und TV eine Stunde vor dem Bettgehen.
- ☺ Essen Sie abends nur *leichte Mahlzeiten* und nicht zu spät. Verzichten Sie auf anregende Getränke!
- ☺ *Selbsthilfe bei nächtlichem Gedankenkarussell*: Es kann hilfreich sein, die Gedanken vor dem Bettgehen festzuhalten – legen Sie sich deshalb Stift und Block auf das Nachtkästchen. Liegen Sie länger wach, hilft es eher aufzustehen und einer monotonen Tätigkeit nachzugehen, wie z.B. Wäsche zusammenlegen, als sich im Bett hin und her zu wälzen! Der häufige Blick auf die Uhr kann auch zu unnötigem Stress führen! Eintönige Gedankenspiele wie das bekannte *Schäfchen-Zählen* sowie Entspannungstechniken oder Meditation helfen abzuschalten.
- ☺ *Vorsicht bei Selbstmedikation!* Sprechen Sie sich mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt ab, ob Schlafmedikamente nötig sind! Ein Bier am Abend kann zwar helfen schneller einzuschlafen, beeinträchtigt jedoch Ihre Schlafqualität!

Eintönige Gedankenspiele wie das bekannte Schäfchen-Zählen helfen abzuschalten!

Wenn Ihre Schlafprobleme mehrere Tage hintereinander über Wochen hinweg andauern oder Sie von Sorgen und Ängsten geplagt sind, suchen Sie ärztliche bzw. psychotherapeutische Hilfe.