

# GUTER SCHLAF IST WICHTIG



## Viele Mitarbeiter gehen regelmäßig übermüdet zur Arbeit

Es ist 4:00 Uhr und man liegt schon wieder wach im Bett: Statt zu schlafen, denkt man an den nächsten Arbeitstag. Fertig gedanklich die nächste To-do-Liste oder löst schwierige Projekte, die einfach nicht fertig werden. Termin- und Leistungsdruck, Überstunden, Schichtdienst oder ständige Erreichbarkeit gelten als Risikofaktoren für Schlafstörungen.

## Schlaf kann man nicht erzwingen

In so einer Situation macht es keinen Sinn, sich im Bett hin und her zu wälzen. Oft führt das nur zu Frust. Eine Möglichkeit kann dann sein, sich mit unseren Tipps abzulenken. Das bringt einen auf andere Gedanken, und im besten Fall schläft man wieder ein.

## Verordnet werden Psychotherapien und Schlaftabletten

Ärzte vermuten bei Schlafstörungen meistens zuerst psychische Ursachen. Suchen sie sich dann fachliche Hilfe. Auch der Schlafmittelkonsum bei den Erwerbstätigen hat sich seit 2010 fast verdoppelt. Von einer eigenständigen Behandlung mit rezeptfreien Schlafmitteln aus der Apotheke oder der Drogerie ist jedoch abzuraten. Denn das Risiko einer Abhängigkeit wird oft unterschätzt. So nehmen 25 % Schlafmittel länger als 3 Jahre ein.

Wer dauerhaft schlecht und zu wenig schläft, riskiert Depressionen und Angststörungen. Deshalb vermuten Experten zwischen dem starken Anstieg der Schlafstörungen in den letzten Jahren und dem Anstieg der Krankmel-

dungen wegen psychischen Erkrankungen einen Zusammenhang.

## Sorgen Sie als erstes für einen erholsamen Schlaf

Der Mensch braucht Schlaf, um zu regenerieren. Dauerhafte Probleme beim Einschlafen oder Durchschlafen mindern unsere Leistungsfähigkeit deutlich. Deshalb hilft es, einige Grundregeln zu beachten und ein entsprechendes Grundverständnis für den Schlaf zu entwickeln.

## Kleine Tipps bei Schlafproblemen

- Sportliche Aktivität am Tag
- Schweres Essen vor dem Schlafengehen vermeiden
- Entspannung hilft
- Koffeinhaltige Getränke und Alkohol sollten ebenfalls nicht direkt vor der Bettruhe verzehrt werden
- Suchen Sie sich Individuelle Entspannungsmethoden, wie Lesen, Hörbücher oder Musik hören
- Wenn die Gedanken um Verschiedenes kreisen, sollte man versuchen, diese aufzuschreiben. Das hilft loszulassen, was man am nächsten Tag auf keinen Fall vergessen darf
- Wer ab und an mal aufwacht, sollte sich darüber nicht aufregen, sondern es als normal hinnehmen. Am nächsten Morgen könne man sich meistens ohnehin nicht mehr daran erinnern
- Nehmen Sie kein Notebook, Tablet oder Smartphone mit ins Bett
- Achten Sie darauf, dass das Schlafzimmer nicht zu warm und gut gelüftet ist.
- Das Visualisieren positiver Momente und Erlebnisse wirkt beruhigend

Sie möchten mehr zu diesem Thema wissen. Dann zögern Sie nicht, einen unserer Gesundheitsexperten zu diesem Thema zu kontaktieren.