



Autorin: Mag.^a Martina Amon, Arbeits- und Organisationspsychologie, Tel.: 0664 834 53 85, E-Mail: martina.amon@oöeg.at

Hilfe zur Selbsthilfe: Schlafhygiene

Der Schlaf ist unsere wichtigste Regenerationsquelle. Ist er beeinträchtigt, so können wir dies kaum mit anderen Mitteln aufwiegen. Der Schlaf ist zudem ein rasches Alarmzeichen der persönlichen Überlastung. Noch bevor wir selbst wahrnehmen, dass unsere Energien bald erschöpft sind, kann der Schlaf bereits unterbrochen, verkürzt oder einfach wenig erholsam sein.

Lassen Sie sich von Schlafhygiene-Tipps inspirieren – für eine verbesserte Nachtruhe und für gesteigerte Lebensqualität. Unsere Informationsserie „Psychosoziale Erste Hilfe – Hilfe zur Selbsthilfe“ wird Sie dabei unterstützen!

GEBOTE DES GESUNDEN SCHLAFES

- » **Der Tag gestaltet die Nacht.** Seien Sie tagsüber wach und aktiv, vermeiden Sie längere Liegezeiten und Tagesschlaf (Ausnahme Schichtdienst). Gehen Sie an die frische Luft, tanken Sie Licht (unter freiem Himmel oder vormittags über Tageslichtlampen). Jede bewegte und helle Minute zählt, auch wenn nur kurz dafür Zeit ist. So erkennt Ihr Körper bei Dunkelheit und körperlicher Ruhe: Nun soll ich schlafen.
- » **Regelmäßiger Rhythmus.** Decken Sie Ihren täglichen Schlafbedarf, Vor- und Nachschlafen kann Defizite nur eingeschränkt kompensieren. Behalten Sie, wenn möglich, Regelmäßigkeiten bei. Gehen Sie etwas später zu Bett und stehen Sie etwas früher auf als üblich – so erzeugen Sie ausreichend Schlafdruck; jeden Tag zur selben Zeit.
- » **Bequeme Schlafstätte.** Achten Sie auf die passende Matratze und auf einen gut gelüfteten Raum mit 14 bis 18 Grad Raumtemperatur, der schlicht und ordentlich ist.
- » **Eliminierung von Störreizen.** Das Bett ist nur zum Schlafen da (und für die Liebe). Verbannen Sie TV, PC, sichtbare Uhren (Clock-watching!), Arbeit, Streit, Lärm- und Lichtreize aus dem Schlafraum.
- » **Zwei-Stunden-Regeln.** Konsumieren Sie nur **leichte Kost** bis zwei Stunden vor dem Schlafengehen (warme Milch, Getreidebrei, Banane). Konsumieren Sie **keine aktivierenden Substanzen** bis zwei Stunden vor dem Schlafengehen (Alkohol, Nikotin, Kaffee, Tee, Zucker). Meiden Sie **hohe körperliche Aktivität** zwei Stunden vor Ihrer Nachtruhe.
- » Führen Sie ein **Ruheritual** ein, das Sie zwei Stunden vor dem Zubettgehen allmählich herunterfährt. Setzen Sie hierbei auf sinnesbezogene Aktivitäten wie Duschen, Baden (Körperpflege dient auch der geistigen Reinigung), ruhig getaktete Musik, angenehmen Raumduft, leichtes Essen, warmen Tee, leichte Abendlektüre.
- » **Einschlaf- oder Durchschlafstörungen.** Stehen Sie unbedingt nach geschätzten 15 Minuten auf » gehen Sie aus dem Schlafzimmer in einen anderen Raum » beschäftigen Sie sich mit etwas Langweiligem, Monotonem » nach 15 Minuten gehen Sie für einen neuerlichen Schlafversuch zurück ins Bett.
- » **Wiederholen Sie diesen Ablauf, bis Schlaf eintritt.** Andernfalls wird Ihr Schlafzimmer zum Ort des Ärgerns.



Psychosoziale Erste Hilfe

ENTSPANNUNGSATMUNG

- » Nehmen Sie eine bequeme Position im Liegen ein.
- » Schicken Sie Ihre Atmung in den Bauchraum, legen Sie dazu die Hände unter den Nabel.
- » Atmen Sie durch die Nase ein, ein Drittel in der Dauer einatmen (zählen Sie von eins bis drei).
- » Atmen Sie durch den Mund aus, zwei Drittel in der Dauer ausatmen (zählen Sie dabei von eins bis sechs).
- » Achten Sie auf fließende Übergänge und auf besonders tiefe Ausatmung.
- » Spüren Sie, wie sich die Bauchdecke mit jedem Atemzug ein wenig langsamer auf und ab bewegt.



Nach zehn Minuten ruhiger Atmung beruhigen sich allmählich Ihr Puls und Ihr vegetatives Nervensystem. Atemübungen bieten sich natürlich vor dem Einschlafen an, aber auch mehrmals täglich in Wartezeiten (z. B. während dem Warten auf den Lift, vor roten Ampeln, an der Supermarkt-Kassa).



SCHÄFCHEN ZÄHLEN 2.0

Um eine harmlose Alternative für Ihren nachdenkenden Kopf bereitzustellen, benötigen Sie unaufregende, neutrale, beinahe langweilige Inhalte:

Zählen Sie von einer hohen Zahl in Dreier-Schritten rückwärts: z. B. 1800: 1797, 1794, 1791, 1788, 1785, 1782, 1779 ...

Durch Dreierschritte und Rückwärtsrichtung erhöht sich die Komplexität. Ein Paralleldenken wie beim klassischen Schäfchen zählen ist kaum möglich.

Und: Es ist zudem derart eintönig, dass Sie automatisch einschlafen werden.

URLAUB RETOURSPULEN

Gehen Sie einen schönen Urlaub oder Ausflug gedanklich durch, als ob Sie diesen als Film am Videorekorder in Slow Motion zurückspulen. Versuchen Sie sich an jedes noch so kleine Detail zu erinnern. Durch die Rückwärtsrichtung, durch den Fokus aufs Detail, bleibt Ihre Aufmerksamkeit erhalten. Die damit verbundenen Emotionen sind positiv besetzt, entspannen Sie in weiterer Folge und führen im Idealfall zum einsetzenden Schlaf.

TAGEBUCH DER GOLDSTÜCKE

Notieren Sie kurz vor dem Zubettgehen Ihre „drei Goldstücke“ zum Tag:

- » Worin konnte ich heute meine Stärken spüren, was gelang mir gut?
- » Wofür bin ich dankbar?
- » Worauf freue ich mich morgen?

Selbst in schwierigen Zeiten finden sich auf diese Fragen Antworten, wenn auch nur kleine. Vielleicht:

- » Ich konnte heute Patientin X beruhigen, als sie in Sorge war. Als ich ging, lächelte Sie mir wieder zuversichtlich zu.
- » Ich bin dankbar für meine FreundInnen, die ich anrufen kann, die für mich da sind.
- » Ich freue mich, wenn ich morgen nach dem Dienst nach Hause zu meiner Familie fahre.

TRÄUMEN SIE VON DER ZEIT DANACH

Denken Sie regelmäßig an die Zeit danach, im Sinne von: „Auf was freue ich mich besonders, was möchte ich wie, was möchte ich wo, mit wem machen, wenn wieder ein Stück der Normalität zurückkehrt?“

Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf!

Oder:

„Wenn ich an den Sommer 2021 denke, wenn wir diese Situation bereits etwas hinter uns gelassen haben, wie werde ich diesen Sommer 2021 gestalten, was werden meine vielen bunten Aktivitäten sein, woran werde ich mich besonders erfreuen, wer wird mich dabei begleiten?“

Hierbei handelt es sich um Anregungen zur Stärkung der eigenen psychischen Gesundheit sowie zum Umgang mit milden Stresssymptomen. Bei starker psychischer Belastung, wenden Sie sich bitte an unseren [psychosozialen BeraterInnen-Pool](#).