

## Verhaltensmaßnahme bei Schlafstörungen

Folgende Maßnahmen sollten bei Schlafstörungen eingehalten werden:

- Befreien Sie Ihr Schlafzimmer von allem, was nicht mit dem Schlaf zu tun hat: kein Fernseher, kein Radio. Benutzen Sie das Bett nur zum Schlafen, vielleicht auch zum Lesen vor dem Einschlafen, aber nicht zum Arbeiten, Grübeln, etc.
- Verbannen Sie alle Uhren aus Ihrem Schlafzimmer und aus dem Weg zur Toilette. Wenn Sie einen Wecker benötigen, stellen Sie ihn so auf, dass Sie in der Nacht die Uhrzeit nicht lesen können.
- Sorgen Sie für eine dunkle und stille Atmosphäre. Wenn nötig, investieren Sie in dicke Vorhänge oder verlegen Sie Ihr Schlafzimmer in einen anderen Raum der Wohnung.
- Erlernen Sie Entspannungsübungen wie autogenes Training oder die „progressive Muskelentspannung nach Jacobsen.“ Kurse gibt es in allen Volkshochschulen.
- Achten Sie auf einen regelmäßigen Rhythmus. Gehen Sie – auch am Wochenende und im Urlaub – zu festen Zeiten ins Bett und stehen Sie regelmäßig zur gleichen Uhrzeit auf. In der ersten Zeit kann es helfen, die erwartete Schlafenszeit absichtlich etwas zu reduzieren (etwas später Schlafen gehen, etwas früher Aufstehen).
- Schaffen Sie sich ein „Grübelbuch“, in welches Sie sich die Themen eintragen, die Sie während des Tages belastet haben. Notieren Sie sich daneben einen Zeitpunkt, zu dem Sie am nächsten Tag wieder an diese Themen denken werden. Machen Sie „Feierabend im Kopf.“
- Schaffen Sie sich ein festes Abendritual: ca 45 Minuten vor dem Schlafengehen sollten Sie Ihren Körper und Geist mit einem immer gleichen Ritual auf das Einschlafen vorbereiten. Hier kann eine Entspannungsübung, Lesen oder Musikhören stattfinden. Auch ein „Schlummertrunk“ hat hier seinen Platz (z.B. Entspannungstee, Milch mit Honig, etc.). Alkohol (z.B. ein Glas Wein) sollte nur getrunken werden, wenn keine Schlafapnoe vorliegt. Manche Menschen baden oder duschen auch am Abend. Keinenfalls sollten Sie am Computer sitzen, Fernsehen oder Hausarbeit erledigen.
- Sollten Sie in der Nacht wach liegen, stehen Sie auf und verlassen Sie das Schlafzimmer. Setzen Sie sich immer an die gleiche Stelle (Ihr „Grübelstuhl“). Sie können lesen, Musik hören oder auch, wenn nötig, über die Probleme des Tages nachdenken. Aber machen Sie kein helles Licht und lassen Sie sich nicht verleiten, die Zeit zur Hausarbeit, am Fernseher oder am Computer zu verbringen. Gehen Sie erst wieder ins Bett, wenn Sie schläfrig sind.