

Ratgeber bei Schlafstörung

Zu jeder Therapie der Schlafstörung gehört die Stabilisierung des Schlaf-Wach-Rhythmus, die in der Regel mit einer Bettzeitverkürzung einhergeht, um durch eine ausreichend lange Wachperiode den Schlafdruck in der Nacht zu erhöhen.

Diese Vorgangsweise dient dazu, dass das Bett wieder enger mit Schlaf assoziiert wird.
Regeln zur Stabilisierung des Schlaf-Wach-Rhythmus

- Aktivitäten, wie Lesen, Fernsehen, Grübeln, sollten nicht im Bett durchgeführt werden
- Keine zu langen Bettzeiten (Nicht über 6-8 Stunden)
- Nur zu Bett gehen, wenn man müde ist
- Morgens regelmäßig aufstehen unabhängig von der Dauer und der Qualität des Nachtschlafs
- Tagsüber nicht schlafen oder hinlegen, vor allem nicht am Abend (z.B. keine Nickerchen vor dem Fernseher)

Regeln für einen gesunden Schlaf

- Nachts nicht auf die Uhr schauen
- Vermeidung koffeinhaltiger Getränke nach dem Mittagessen
- Verzicht auf Alkohol am Abend, Alkohol keinesfalls als „Schlafhilfe“ einsetzen
- Weder hungrig noch übersättigt ins Bett gehen
- Regelmäßig Sport treiben, jedoch nicht am späten Abend
- Keine heißen Bäder/Sauna am späten Abend
- Im Schlafzimmer für eine angenehme Atmosphäre sorgen (gut gelüftet, wenig Lärm, Lichteinflüsse durch Gardinen oder Rollos regulierbar)

Entspannungsverfahren

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson beruht auf dem Wechsel kurzzeitiger Anspannung bestimmter Muskelpartien und längerer Entspannung, wodurch ein tiefer Entspannungszustand erreicht werden kann. Die körperliche Entspannung wird durch ein Verfahren zur gedanklichen Entspannung ergänzt. Hierzu bieten sich beispielsweise Ruhebilder und Fantasiereisen an, d. h. angenehme Vorstellungen, die mit Wohlbefinden assoziiert sind. Erst wenn diese Entspannungstechnik einige Wochen erfolgreich geübt wurde, soll sie auch im Bett als Schlafhilfe eingesetzt werden.

Mit Gedankenstopp das Grübeln unterbrechen

Gewisse kognitive Techniken ergänzen die Entspannungsmethoden. Hierbei hat sich der Gedankenstopp als sehr effektiv erwiesen: Durch das Stoppsagen (bzw. Stoppendenken) unterbrechen Sie im Bett unangenehme Grübelkreisläufe und ersetzen diese unter Nutzung der zuvor erlernten Muskelentspannung inklusive Ruhebilder/Fantasierreisen durch angenehmes Erleben, wodurch das Ein- und Durchschlafen wieder leichter gelingt. Bei diesem kognitiven Umstrukturieren werden negative schlafbezogene Erwartungen und Ängste durch beruhigende Gedanken ersetzt. Verschiedene Studien belegen die Wirksamkeit der dargestellten Methoden; ohne Medikamente einzusetzen.

Gute Nachtruhe wünscht Ihnen, Praxisteam Arends