



Mach es wie die Sonnenblume,

wende dich der Sonne zu und lass die Schatten hinter dir! (afrikanisches Sprichwort)

Manuela Gredig - Psychologische Beraterin FSB in Ausbildung/Mitglied SGfB in Ausbildung

Schlafstörungen

Können Sie gut einschlafen und durchschlafen?

Bringen Sie Gedanken um den Schlaf?

Häufige Ursachen für Schlafstörungen sind:

- Stress und Angst: Sorgen und Gedanken können das Einschlafen und Durchschlafen erschweren
- Depressionen
- Unregelmässige Schlafzeiten
- Das blaue Licht von Handys und Computern
- Koffein und schwere Mahlzeiten

Was kann helfen:

- Gehen Sie jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett und stehen Sie zur gleichen Zeit auf
- Sorgen Sie für ein dunkles, kühles und ruhiges Zimmer.
- Sorgen Sie für warme Füsse
- Ohrstöpsel können helfen
- Mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen keinen Bildschirm mehr
- Finden Sie eine beruhigende Abendroutine, wie z.B. Lesen oder Meditieren
- Gehen Sie erst ins Bett, wenn Sie wirklich müde und bereit zum Schlafen sind.
- Schauen Sie, dass Sie während des Tages häufig im Tageslicht sind, also draussen, nicht im künstlichen Licht in Räumen

Wenn Sie trotz der Tipps unter Schlafstörungen leiden, sollten Sie sich Hilfe und Unterstützung suchen. Wenn eine Schlafstörung längere Zeit anhält, sollten Sie auch zu einem Arzt gehen, da es auch medizinische Gründe für Schlafstörungen geben kann.

Schlaf ist wichtig für ihre *Gesundheit!*

Sorgen sie gut für sich!