



Informationen zum Vortrag

Landeck, 18.05.2022

Schlechter Schlaf – Wie hängen Schlaf und Psyche zusammen?

Mag. Teresa Solerti

Das Wichtigste auf einen Blick

Schlaf ist lebensnotwendig und muss gepflegt werden (Schlafhygiene). Ihr Schlafzimmer sollte der wichtigste Raum im Haus oder der Wohnung sein. Machen Sie daraus eine Wohlfühloase, ohne Bildschirme, Handy oder Computerarbeitsplatz im Raum. Sie sollen sich aufs Schlafen gehen freuen und sich in dem Raum pudelwohl fühlen. Ohne Ablenkung!

Neue Erkenntnisse und Aktuelles

Die Anzahl der Schlafstörungen in den Industrieländern wie Österreich nimmt drastisch zu. Das ist eine erschreckende Feststellung!

70 % der Erwerbstätigen klagen über zu viel Stress in der Arbeit. Schlafstörungen sind zu einem Großteil stressbedingt, nicht organisch. Es wäre folglich sehr wichtig, dass jeder für sich lernt, wie er sich entspannen und wieder zur Ruhe kommen kann. Üben Sie sich in Achtsamkeit und Entspannungsübungen wie dem Autogenen Training oder der Progressiven Muskelentspannung. Ebenso haben Forschungen ergeben, dass genügend Bewegung schlechten Schlaf wieder ausgleichen kann. Die WHO empfiehlt 75 - 115 Minuten Sport pro Woche.

Welche aktuellen Neuigkeiten gibt es?

Aufgrund der Forschungslage wird empfohlen, Schlafstörungen parallel zu gleichzeitigen, psychischen Krankheitsbildern zu behandeln. Dies hat die



höchste Erfolgsquote, reduziert die Rückfallquote und beschleunigt den Genesungsprozess.

Das können Sie selbst tun

Was kann jeder selbst zuhause tun, um gesund zu bleiben?

Ignorieren Sie Schlafprobleme nicht. Besonders wenn sie länger als 3 - 6 Monate andauern. Gehen Sie zum Arzt, und bei Bedarf zu Psychologen oder Psychotherapeuten. Denn guter, erholsamer Schlaf ist kein Zufallsprodukt. Man kann vieles dafür tun, um diesen beizubehalten oder wiederzugewinnen.

Was würden Sie den Zuhörern mit auf den Weg geben?

Schlafstörungen werden häufig unterschätzt. Sie können sich auf sehr viele Bereiche wie Psyche, Körper und auch Soziales sehr negativ auswirken.

Gibt es etwas, das der Patient beitragen kann, um den Erfolg einer Therapie zu unterstützen?

Prävention ist vorrangig, damit der Schlaf erholsam bleibt.

Hier einige Tipps aus der Praxis:

- Angenehme, schlaffördernde Atmosphäre im Schlafzimmer schaffen
- Schlafzimmer = wichtigster Raum im Haus/ Wohnung
- Körperliche Anstrengung kurz vor Zubettgehen vermeiden
- Pufferzone zwischen Alltag und Schlafen gehen, zur Ruhe kommen
- Regelmäßiges Abendritual, soll immer gleich ablaufen
- 2 Stunden vor Schlafen gehen keinen Alkohol mehr
- Nicht zu spät zu Abend essen - angeregte Verdauung aktiviert
- Regelmäßige Aufsteh- und Zubettgehzeiten einhalten
- Bett ist nur zum Schlafen und für Intimität da - kein TV, Essen, Grübeln, Smartphone oder Arbeit
- Nachts nicht auf die Uhr schauen - das aktiviert
- Negative Gedanken verjagen, oder aufschreiben und loslassen
- Keine längeren Nickerchen tagsüber - senkt den Schlafdruck