

## Besser schlafen kann man lernen

Die Psychologie unterstützt Sie dabei, Verhaltensweisen zu erlernen, die einen guten und erholsamen Schlaf fördern. Hier einige hilfreiche Tipps:

- Gehen Sie mindestens eine Stunde am Tag ans Tageslicht – am besten Sie bewegen sich!
- Umgebung optimieren. Achten Sie auf eine angenehme, reizarme Atmosphäre: kühl (18-19 Grad), dunkel, geeignete Matratze.
- Achten Sie auf Ihre Handynutzung am Abend. Abendliches Chatten, Serien schauen etc. kann Sie aufwühlen und am Schlaf hindern.
- Trennen Sie Alltag und Zubettgehen mit einer Pufferzone. Lassen Sie den Tag mit entspannungsfördernden Aktivitäten ausklingen.
- Ernährung am Abend spielt eine wichtige Rolle – Essen Sie einige Stunden vor dem Zubettgehen nichts mehr.
- Regelmäßige Aufsteh- und Zubettgehzeiten unterstützen die biologischen Rhythmen unseres Körpers.
- Stellen Sie Ihre Uhr außerhalb Ihres Sichtfeldes und schalten Sie elektronische Geräte wenn möglich aus.
- Halten Sie Nickerchen tagsüber kurz. Schlaf am Tag kann den Nachtschlaf stören.
- Etwas lässt Sie nicht los? Es kann hilfreich sein, Aufgaben, Sorgen und Gedanken niederzuschreiben oder mit jemandem darüber zu reden.

Sie brauchen psychologische Hilfe oder haben noch Fragen?

Unsere  
Helpline  
ist für  
Sie da!



**01 504 80 00**  
helpline@boep.or.at

Sie suchen einen/eine PsychologIn in Ihrer Nähe? Dann nutzen Sie Psychnet, die größte PsychologInnen-Suchmaschine Österreichs:

**www.psychnet.at**



Berufsverband Österreichischer  
**PsychologInnen | BÖP**



Berufsverband Österreichischer  
**PsychologInnen | BÖP**



# Schlaf & Psyche

## Welche Bedeutung hat Schlaf für uns?

Wussten Sie, dass Schlafgewohnheiten kulturabhängig sind und sich während der Menschheitsgeschichte verändert haben?

Schlaf ist ein veränderter Bewusstseinszustand, in dem wir mit zunehmender Tiefe fast nicht auf äußere Reize reagieren.

Während des Schlafes laufen Prozesse ab, die für Wachstum, Regeneration, Verarbeitung, Wohlbefinden und auch Leistungsfähigkeit wesentlich sind. Es ist bekannt, dass Informationen während dieser Phase in unserem Gedächtnis (besser) abgespeichert werden.

Auch das Phänomen Traum findet während des Schlafes statt und beschäftigt Menschen tagsüber mehr oder minder.

Längerfristiger Schlafmangel kann dazu führen, dass sich die Risiken für diverse Erkrankungen erhöhen.

Schlafstörungen sind aber nicht nur ein Risikofaktor für unsere körperliche Gesundheit. Schlaf und psychische Gesundheit sind eng miteinander verbunden.

## Wann ist der Schlaf gestört?

Phasen mit schlechtem Schlaf kennt fast jede/r: abends kann man nicht einschlafen, wälzt sich nachts unruhig hin und her und fühlt sich am nächsten Morgen wie gerädert und nicht leistungsfähig. Meist sind diese Beschwerden vorübergehend und leicht ausgeprägt, sodass noch nicht von einer Schlafstörung die Rede ist.

Schlafstörungen sind in Österreich häufig und nehmen in den letzten Jahren laufend zu. Eine behandlungsbedürftige Schlafstörung liegt vor, wenn diese mindestens einen Monat lang besteht und deutliches Leiden hervorruft. Betroffene sind stark in ihrer psychischen, sozialen und beruflichen Funktionsfähigkeit beeinträchtigt.

Neben Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und Gereiztheit können auch körperliche Beschwerden, z. B. Magen-Darm-Probleme, die Folge sein.

Es gibt mittlerweile eine große Bandbreite an Schlafstörungen, die eine enge interdisziplinäre Kooperation von ExpertInnen aus Medizin, Psychologie und Schlaflabors notwendig machen.

## Wie kann die Psychologie helfen?

Wenn Schlafstörungen die Gesundheit beeinträchtigen, helfen Klinische PsychologInnen und GesundheitspsychologInnen auf verschiedenen Wegen Stressbelastungen zu reduzieren und schlafförderliche Verhaltensweisen zu erlernen.

Nach einer ausführlichen diagnostischen Abklärung werden grundlegende Informationen zum Thema „Schlaf“ und Strategien vermittelt, um die Qualität und Quantität Ihres Schlafes langfristig zu verbessern.

Es hat sich in der Praxis bewährt, dass Klinische PsychologInnen und GesundheitspsychologInnen beim Umlernen auf schlafförderndes Verhalten hilfreich zur Seite stehen. Sie leiten als „Schlafcoaches“ die Veränderungen im Alltag und Leben von Betroffenen an und überprüfen diese gemeinsam mit ihnen.

Die Psychologie kann einen wertvollen Beitrag leisten, Ihr Schlafverhalten und somit Ihre Lebensqualität, Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit deutlich und langfristig zu verbessern.