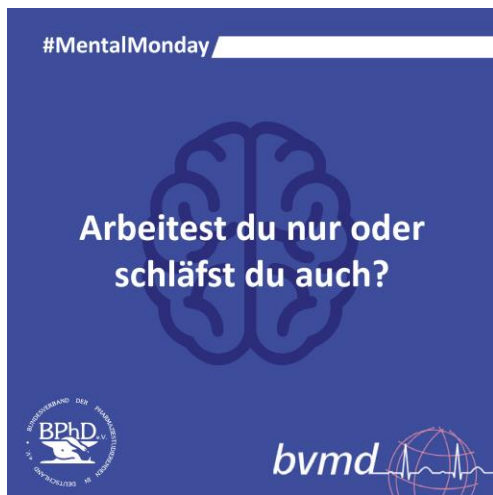


#MentalMonday – Schlafstörungen



Arbeitest du nur oder schläfst du auch?

Wenn man regelmäßig weniger als 7 Stunden schläft, kann das negative Folgen auf die körperliche aber auch auf die mentale Gesundheit haben.

Zu wenig Schlaf mindert nicht nur die Hirnkapazität, macht anfälliger für Infektionskrankheiten, bewirkt Konzentrationsschwäche und

Unausgeglichenheit, sondern kann zudem sogar Schwankungen im Blutzuckerspiegel und Bluthochdruck begünstigen.

Neben einer genügenden Menge an Schlaf spielen aber gleichermaßen die Schlafqualität und –hygiene eine entscheidende Rolle.

Ausreichend langer Tiefschlaf ist wichtig, um Informationen, Wissen und erworbene Fähigkeiten des Tages zu verarbeiten und zu speichern. Zu kurze Tiefschlafphasen führen daher zur Reduktion der Aufnahmefähigkeit und zur Vergesslichkeit, minimieren Speicherungsmöglichkeiten in das Kurz- und Langzeitgedächtnis, die Reaktionsfähigkeit sinkt.

Medikamente und Genussmittel wie Alkohol, Nikotin, Koffein können einen ungünstigen Einfluss auf die Schlafqualität haben.

Für einen guten Schlaf und schnelles Einschlafen sind Entspannung vor dem Zubettgehen und körperliche Aktivität am Tag förderlich. Daneben wirkt sich frische kühle Luft bei 14-18° C im Schlafzimmer positiv auf die Schlafhygiene aus.



Schlafstörungen können im Rahmen von anderen Erkrankungen, auch psychischen Erkrankungen wie Depressionen und Angststörungen auftreten, können aber ebenfalls deren Ursache sein beziehungsweise diese verstärken.

Sollten Schlafstörungen 3-4 Wochen anhalten, ist eine Abklärung notwendig, um gegebenenfalls physische Ursachen auszuschließen.

