

Schlafstörungen - "Hilfsmittel" nehmen?

Beitrag von „sonnenblume73“ vom 2. November 2004 20:41

Hello Aktenklammer!

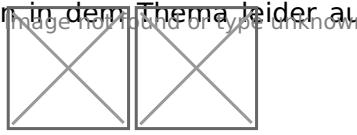
Das mit den Schlafstörungen kenne ich schon seit Jahren. Leider. War deshalb auch schon mal in einem Schlaflabor. Der Doc dort hat mir in erster Linie Entspannungsübungen vorgeschlagen. Für Leute, die nicht gut loslassen können (das muss man nämlich beim Autogenen Training) ist die Progressive Muskelentspannung zu empfehlen. Damit kann man aktiv entspannen. Habe leider noch keinen Kurs besucht, aber das werde ich auf alle Fälle noch nachholen.

Von Schlaftabletten würde ich dir auf alle Fälle abraten. Die machen auf Dauer abhängig und zerstören die sogenannte "Schlafarchitektur", d.h. die Tiefschlafphasen und der REM-Schlaf werden gestört. Da man aber weiß, dass das Immunsystem sich im Tiefschlaf regeneriert sowie in den REM-Phasen Gelerntes im Hirn verarbeitet und abgespeichert wird, sind Schlaftabletten echt eine schlechte Wahl.

Falls ich mal tagelang schlecht schlafe, habe ich Stangyl-Tropfen verschrieben bekommen. Das ist ein Antidepressivum. Klingt heftig, ist es aber nicht. Man nimmt nur ganz wenig Tropfen vor dem Schlafengehen ein. Macht nicht abhängig und erhält die Schlafarchitektur.

Es gibt ein gutes Buch zum Schlaf. Es heißt: Die kleine Schlafschule. Da kannst du dich zum Thema Schlaf informieren. Wichtig ist ein absolut geregelter Tagesablauf, damit deine "innere Uhr" weiß, wann es Zeit ist, müde zu werden und du einschläfst. Hat viel mit Disziplin zu tun - aber da bin ich auch nicht sehr gut darin ;-).

Du siehst, ich bin in dem Thema leider auch Expertin. Falls du noch Fragen hast, frage mich einfach nochmal



LG, Britta