

# Schlafstörungen - "Hilfsmittel" nehmen?

Beitrag von „Aktenklammer“ vom 2. November 2004 20:05

Ich habe ziemliche Probleme mit dem Durchschlafen bzw. Lang-Genug-Schlafen, sprich ich wache ständig nachts auf und wiederhole sinnvolle und sinnlose Sätze oder liege wach und frage mich, ob ich alles schaffe (das übliche Programm im Referendariat eben). Hat jemand von euch Erfahrungen mit beruhigenden Mitteln gemacht? (Ich weiß, Sport ist das Beste, aber ich

habe nicht regelmäßig Zeit und Lust dazu)

