

Schlafprobleme

Beitrag von „Kruemelminchen“ vom 17. September 2003 22:20

Hallo,

da bin ich ja beruhigt, dass ich mit den Schlafproblemen nicht allein bin.

Ich schlafe zwar morgens meist bis zum Weckerklingeln, aber dafür auch abends schlecht ein. Im Moment kann ich mir das natürlich durch die Umstellung von den Ferien auf die Schulzeit erklären, aber auch sonst kann ich meist nicht vor 0-1 Uhr einschlafen und wenn ich dann um 6 aufstehen muss, ist das doch ziemlich wenig auf Dauer. Habe festgestellt, dass die richtige Schlafmenge bei mir doch 8 Stunden beträgt.

Momentan bin ich dann natürlich mittags total geschlaucht und schlafe ein. Und das, obwohl ich mir jedes Mal vornehme, mir nach dem Essen nur eine halbe Stunde Pause zu gönnen, um dann meinen Verpflichtungen nachzugehen (Examensvorbereitung, Unterrichtsvorbereitung).

Werde es dann wohl auch mal mit heißer Milch und/oder pflanzlichen Einschlafhilfen aus der Apotheke versuchen.

Viele Grüße

Kruemelminchen