**Handout:** Schlaflos im Studium – besser schlafen dank Schlafhygiene

Hier die im Video genannten Tipps für eine bessere Schlafhygiene. Bitte beachtet, dass nicht jeder Tipp für jeden passt und

Zuerst können wir unseren Schlafrhythmus mindestens 2 Wochen lang mittels eines **Schlaftagebuchs** erfassen. Eine Vorlage zum Ausdrucken oder Abmalen stellen wir am Ende des Handouts zur Verfügung.

Daneben können wir bereits die Tipps der Schlafhygiene anwenden.

1. **Schlafumgebung.** Hierzu eine Checkliste, wie unsere Schlafumgebung aussehen sollte um einen guten Schlaf möglich zu machen:
   * **Sauber und ordentlich** (frische Bettwäsche, Staub wischen, aufräumen, usw.)
   * **Bett = Bett ≠ Schreibtisch oder Esszimmer** (Sachen, die ans Essen oder an die Arbeit erinnern entfernen)
   * **Möglichst dunkel** (dunkle Vorhänge o.ä. aufhängen, Nachtischlampe sollte lieber gelbes anstelle von blauem Licht haben)
   * **Technisches (Handy, Laptop, Tablet usw.) vom Bett weg** (Stattdessen entspannende Tätigkeiten suchen und ans Bett legen 🡪 Z.B. Bücher, Mal-Utensilien, Zeitschriften usw.)
   * **Lüften** (Fenster vor dem Schlafengehen öffnen, grüne Pflanzen ins Zimmer stellen)
2. **Schlaf-Wach-Rhythmus.** Er sollte regelmäßig sein und zu unserem chronobiologischen Rhythmus (der „inneren Uhr“) passen. Auch hierzu ein paar Tipps, wie wir diesen verbessern können.

* **Regelmäßiger Schlafrhythmus – auch am Wochenende**
  + - Hierzu eine Uhrzeit zum Einschlafen und Aufstehen wählen, die zu unserem Leben passend ist.
  + **Passende Strategien gegen das Grübeln wählen und anwenden**
    - Bei aktuellen Alltagsproblemen: Raum verlassen oder „Grübelstuhl“ suchen und versuchen das Problem eine vorher festgelegte Zeit lang zu lösen. Oder Alltagsprobleme tagsüber lösen z.B. durch Gespräche oder Spaziergänge mit vertrauten Personen.
    - Beim Grübeln über das Nicht-Schlafen-Können: Ruhebild oder Fantasiereise anwenden, Entspannungstechniken (z.B. autogenes Training, progressive Muskelrelexation usw.)
    - Bei kleineren Grübeleien (z.B. to do’s): Notizblock + Stift ans Bett legen und abends darin notieren
    - Weitere Möglichkeit: Professionelle Hilfe (z.B.: Beratungsstellen, Psychotherapie) suchen
  + **Beruhigendes Abendritual etablieren**
    - Bereiche erkennen, die nicht gut für uns sind, und versuchen Schritt für Schritt zu ändern. Positiv ist alles, was für uns entspannungsfördernd ist und das ist für jeden von uns unterschiedlich. Hier ein paar Ideen: Meditation, leichte Bewegung (Yin Yoga, Bedtime Yoga), Hobbys wie Malen oder Musizieren nachgehen, Videoanrufe mit Familie und Freunden, entspannende Musik oder einen entspannenden Podcast hören usw.)
  + **Nachts nicht auf die Uhr schauen!**
  + **Mittagsschlaf vermeiden.**
    - Oder: maximal 20 Minuten schlafen (z.B. mit Schlüsselbund in der Hand und aufstehen, wenn dieser herunterfällt)
  + **Auf die Ernährung achten**
    - Keine großen Mahlzeiten vor dem Schlafengehen
    - Alkohol, Nikotin, Kaffee, bestimmte Medikamente oder andere stimulierende Substanzen vor dem Schlafengehen (ca. 4 Stunden vorher) möglichst vermeiden
  + **Genug Bewegung**

**WHO-Empfehlung:**  
mind. zweieinhalb bis fünf Stunden Bewegung pro Woche = mind. 21 Minuten pro Tag

* + - Aktiven Alltag etablieren oder versuchen beizubehalten
    - Nicht zu viel oder zu anstrengende sportliche Aktivitäten vor dem Ins-Bett-Gehen

Wir wünschen ein gutes Gelingen beim Ausprobieren!

Fragen oder Kommentare an: [psychologischehilfe\_corona@uni-greifswald.de](mailto:psychologischehilfe_corona@uni-greifswald.de)

**Schlaftagebuch (für 2 Wochen)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Tag | Schlafzeit (von…bis…) | Wie oft wach? | Sonstiges? | Befinden | Leistung |
| Mo |  |  |  |  |  |
| Di |  |  |  |  |  |
| Mi |  |  |  |  |  |
| Do |  |  |  |  |  |
| Fr |  |  |  |  |  |
| Sa |  |  |  |  |  |
| So |  |  |  |  |  |
| Mo |  |  |  |  |  |
| Di |  |  |  |  |  |
| Mi |  |  |  |  |  |
| Do |  |  |  |  |  |
| Fr |  |  |  |  |  |
| Sa |  |  |  |  |  |
| So |  |  |  |  |  |