

Die Bedeutung des Schlafs während der Pandemie



Schlaf ist ein biologischer Prozess und lebenswichtig. Doch angesichts der weltweiten Ausbreitung des neuartigen Coronavirus (COVID-19) kommen Schlaf und seinen positiven Auswirkungen eine noch größere Bedeutung zu. Schlaf ist für die körperliche Gesundheit und ein funktionsfähiges Immunsystems sehr wichtig. Er fördert nicht nur das emotionale und geistige Wohlbefinden, sondern hilft auch bei der Bewältigung von Stress, Depression und Angststörungen.

Mit den folgenden Schritten können Sie Ihren Schlaf verbessern:

Legen Sie Zeiten und Routinen fest

Eine gute Routine kann in ungewöhnlichen Zeiten ein Gefühl der Normalität vermitteln. Damit sich Körper und Geist leichter an einen regelmäßigen Schlafrhythmus gewöhnen können, empfehlen Gesundheitsexperten schon seit Langem, größere Abweichungen bei den täglichen Schlafenszeiten zu vermeiden. Bei Ihrem täglichen Zeitplan sollten Sie die folgenden schlafspezifischen Aspekte berücksichtigen:

- Aufwachzeit: Stellen Sie den Wecker, vermeiden Sie die Schlummerfunktion und stehen Sie jeden Tag zur selben festgelegten Uhrzeit auf.
- Zeit zum Abschalten: Diese Zeit ist wichtig, um sich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. Dazu können Lesen, Dehnübungen und Meditation sowie die Vorbereitung auf das Zubettgehen gehören, wie z. B. Schlafanzug anziehen und Zähne putzen.
- Schlafenszeit: Schalten Sie das Licht immer zur selben Zeit aus und versuchen Sie einzuschlafen.

Die Einbindung gleichbleibender zeitlicher Routinen während des Tages hat sich ebenfalls als hilfreich erwiesen, z. B.:

- Duschen und Ankleiden, auch wenn man das Haus nicht verlässt.
- Einnahme von Mahlzeiten jeden Tag zur gleichen Zeit.
- Freihalten bestimmter Zeiträume für Arbeit und Fitness.

Nutzen Sie Ihr Bett nur zum Schlafen

Schlafexperten betonen die Wichtigkeit der Schaffung einer Assoziation zwischen Bett und Schlaf. Aus diesem Grund empfehlen sie, das Bett nur zum Schlafen und für Sex zu nutzen. Nehmen Sie beispielsweise keinen Laptop mit ins Bett, um zu arbeiten oder sich vor dem Schlafengehen noch einen Film oder eine Serie anzuschauen.

Wenn Sie innerhalb von 20 Minuten nicht einschlafen können, stehen Sie auf und tun Sie bei gedämpften Licht etwas Entspannendes, anstatt sich im Bett hin- und herzuwälzen. Gehen Sie anschließend wieder ins Bett und versuchen Sie erneut einzuschlafen.

Zudem können häufiges Wechseln der Bettwäsche, Aufschütteln der Kissen und Bettenmachen zu einer angenehmen und einladenden Schlafatmosphäre beitragen.

Licht – wichtig für einen gesunden Schlaf

Licht spielt bei der gesunden Schlafregulierung des Körpers eine wichtige Rolle. Um Veränderungen in Ihrem alltäglichen Leben besser bewältigen zu können, sollten Sie entsprechende Maßnahmen ergreifen, damit sich Licht positiv auf Ihren Schlaf-Wach-Zyklus, auch Biorhythmus genannt, auswirken kann.

- Wenn möglich, halten Sie sich einige Zeit bei natürlichem Tageslicht im Freien auf. Selbst wenn die Sonne nicht scheint, wirkt sich das natürliche Tageslicht positiv auf Ihren Biorhythmus aus.
- Öffnen Sie während des Tages die Fenster und Jalousien so oft wie möglich, damit Tageslicht in die Wohnräume fallen kann.
- Achten Sie darauf, wie viel Zeit Sie vor dem Bildschirm verbringen. Elektronische Geräte, wie z. B. Mobiltelefone, Tablets und Computer erzeugen blaues Licht, das die natürlichen schlaffördernden Prozesse des Körpers beeinträchtigen kann. Bestimmte Geräteeinstellungen und Apps können Ihnen helfen, das blaue Licht zu reduzieren oder zu filtern.

Vorsicht, Mittagsschlaf

Obwohl ein kurzes Nickerchen am frühen Nachmittag auf manche Personen eine erfrischende Wirkung hat, sollte ein längeres Nickerchen bzw. ein Nickerchen am Spätnachmittag vermieden werden, da es den Nachtschlaf beeinträchtigen kann.

Bleiben Sie aktiv

Regelmäßige Bewegung hat zahlreiche Vorteile und wirkt sich positiv auf das Schlafverhalten aus. Gehen Sie beispielsweise spazieren. Zudem gibt es zahlreiche Online-Sportangebote für jeden Fitnesslevel, wie z. B. Livestreaming-Kurse von Fitness-, Yoga und Tanzstudios.

Seien Sie freundlich zu anderen und fördern Sie Verbundenheit

Auch wenn Freundlichkeit und Verbundenheit für einen gesunden Schlaf nicht wichtig erscheinen mögen, so können sie zur Reduzierung von Stress und seine schädlichen Auswirkungen auf Stimmung und Schlaf beitragen. Lesen Sie positive Geschichten und nutzen Sie Technologien, um mit Ihnen nahestehenden Personen in Verbindung zu bleiben und soziale Beziehungen aufrechtzuerhalten.

Wenden Sie Entspannungstechniken an

Entspannungstechniken können sich als wirkungsvolles Instrument zur Verbesserung des Schlafs erweisen. Dazu gehören Atemübungen, Dehnübungen, Yoga, Achtsamkeitsmeditation, beruhigende Musik und Lesen.

Des Weiteren sollten Sie es vermeiden, sich von der Informationsflut überwältigen zu lassen. Beispiel

- Legen Sie ein Lesezeichen für eine oder zwei vertrauenswürdige Nachrichten-Websites an und besuchen Sie diese täglich nur für einen begrenzten, zuvor festgelegten Zeitraum.
- Verbringen Sie weniger Zeit in den sozialen Medien.
- Planen Sie virtuelle Besuche mit Freunden und Angehörigen und einigen Sie sich im Voraus darauf, sich auf andere Themen als COVID-19 zu konzentrieren.

Achten Sie auf darauf, was Sie essen und trinken

Eine gesunde Ernährungsweise kann einen erholsamen Schlaf begünstigen. Achten Sie vor allem später am Tag auf Ihren Alkohol- und Koffeinkonsum, da sich dieser negativ auf die Dauer und Qualität des Schlafs auswirken kann.

Beziehen Sie Ihre Informationen von vertrauenswürdigen Quellen

Es ist wichtig, dass Sie über Ressourcen für zuverlässige und evidenzbasierte Informationen verfügen. Zwei vertrauenswürdige Quellen sind das U.S. Center for Disease Control and Prevention (CDC) und die Weltgesundheitsorganisation (WHO). Auf den Websites dieser Organisationen finden Sie wichtige, aktuelle Informationen über COVID-19.

Wenden Sie sich, falls notwendig, an einen Arzt

Wenn Sie an schweren oder verschärften Schlafstörungen oder gesundheitlichen Problemen leiden, wenden Sie sich an einen Arzt.

Quelle:
SleepFoundation.org

Das Programm ist nicht für die Versorgung in Notfällen gedacht. In den USA rufen Sie in dringenden Fällen die Notrufnummer 911 an. Außerhalb der USA wenden Sie sich bitte an den örtlichen Notruf oder die nächstgelegene Notaufnahme. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Wegen möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtlichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufer diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Das Programm oder bestimmte Bestandteile des Programms, insbesondere Leistungen für Familienmitglieder unter 16 Jahren, sind eventuell nicht an allen Orten verfügbar. Änderungen bleiben vorbehalten. Die Erfahrung und/oder das Bildungsniveau der Employee Assistance Program (Beratungsprogramm für Mitarbeiter) Ressourcen können je nach den Vertragsbedingungen oder landesspezifischen behördlichen Anforderungen unterschiedlich sein.

Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Optum fördert die Chancengleichheit.

© 2020 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF998385 204128-072020 OHC OHC