

**Jugend
service**



**deine
infos**

Schlaf gut!

Tipps für einen erholsamen Schlaf

 jugendservice.at

Jugend



Jugend Service

Schlafen klingt einfach - hinlegen, Augen zu, fertig. Doch manchmal kann genau das zur Herausforderung werden. Ob lange Nächte am Handy, Stress in der Schule oder das Gefühl, einfach nicht müde zu sein - viele Faktoren beeinflussen deine Schlafqualität.

Dabei ist erholsamer Schlaf essenziell für deine Gesundheit, deine Konzentration und dein Wohlbefinden.

Was sind Schlafstörungen?

Von Schlafstörungen spricht man, wenn man über mehrere Wochen oder länger ...

- ➔ nicht einschlafen kann
- ➔ nicht durchschlafen kann
- ➔ zu früh wach wird

Sie werden dann zum Problem, wenn der Alltag und das Wohlbefinden stark und negativ beeinflusst werden.



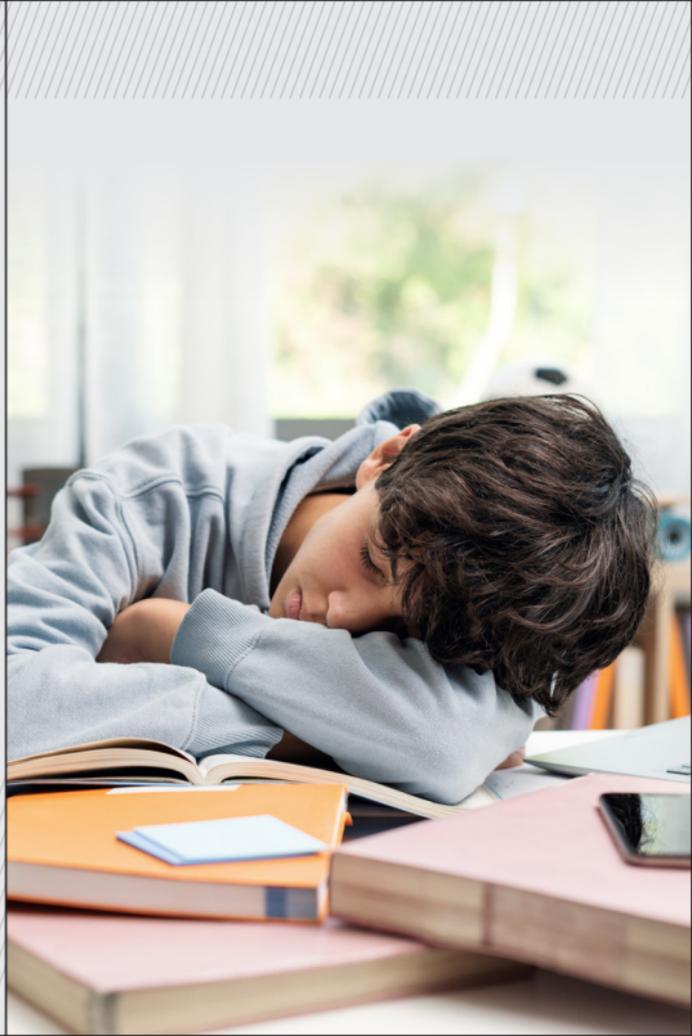
Folgen von Schlafstörungen

Ist der Schlaf über längere Zeit nicht erholsam, macht sich das bemerkbar:

- ➔ Verminderte Konzentrationsfähigkeit
- ➔ Schlechte Laune
(gereizt, gestresst, traurig, etc.)
- ➔ Vergesslichkeit
- ➔ Anfälliger für psychische Probleme
(Depression, Angst, etc.)
- ➔ Anfälliger für Krankheiten
(geschwächtes Immunsystem)
- ➔ Erhöhte Unfallgefahr

Gut zu wissen!

Verbessert sich der Schlaf, nehmen auch die körperlichen und psychischen Symptome wieder ab. Der Körper kann sich erholen.



Tipps für einen erholsamen Schlaf

Achte auf...



... deine Schlaf-Routine:

Versuche möglichst immer zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und aufzustehen - auch am Wochenende. Bereite deinen Körper mit Entspannungsritualen, wie Lesen, beruhigende Musik hören oder Atemübungen auf den Schlaf vor.



... deine Bewegung:

Ein Spaziergang vor dem Schlafengehen kann beruhigen. Sporteln am Abend oder sich „auspowern“, um müde zu werden, ist aber keine gute Idee. Das Adrenalin im Blut erschwert das Einschlafen.



... deine Ernährung:

Manche Menschen können nicht gut einschlafen, wenn sie Hunger haben oder schweres Essen (Fleisch, fettige Sachen) verdauen müssen. Leicht verdauliche Nahrungsmittel sind abends deshalb ratsamer. Trinke ab dem Nachmittag besser keinen Kaffee, Alkohol oder Energydrink mehr.



... deine Entspannung:

Um gut einzuschlafen, sollte man schwierige Gespräche oder aufwühlende Filme besser auf den nächsten Tag verschieben. Schlaffördernder sind da Apps und YouTube-Videos, die dich durch Entspannungs-Übungen leiten – das kann dir helfen, ruhiger zu werden.

Tipps!



... deine Schlafumgebung:

- ➔ **Dunkelheit:** Rollos, Verdunkelungsvorhänge und/oder eine Schlafmaske können helfen Lichtquellen zu minimieren.
- ➔ **Ruhe:** Ohrstöpsel, beruhigende Musik oder Podcasts unterstützen dabei störende Geräusche auszublenden.
- ➔ Die **Schlafzimmertemperatur** sollte kühler sein als in den anderen Räumen.
- ➔ **Bett:** Achte auf eine bequeme Matratze und ein passendes Kissen, das deinen Nacken gut stützt. Bist du beim Aufwachen nassgeschwitzt oder frierst du, dann ist deine Decke zu dick oder dünn oder das Material nicht passend für dich.

Außerdem ist es ratsam, im Bett nicht zu arbeiten, Hausübungen zu machen, zu essen, fernzusehen, etc. Der Körper lernt dann, dass das Bett nur zum Schlafen da ist und kann so leichter in den „Schlafmodus“ übergehen.

Achtung:

Vermeide mindestens 30 Minuten vor dem Schlafen den Blick auf Handy, Laptop oder Fernseher - das blaue Licht kann den Schlaf stören.

Tipp!

Tipps!

Wenn du dein Handy nicht abschalten kannst ...

Viele Menschen schlafen schlecht, weil sie ihr Handy nicht weglegen. Sie bleiben online und werden von Nachrichten geweckt oder prüfen immer wieder, ob etwas Neues reinkommt.

Das stört nicht nur den Schlaf, sondern hält auch das Stresslevel aufrecht, was dazu führt, dass man nie ganz entspannt ist. Für deinen Körper und deine Psyche ist das schädlich.

- ➔ Rede mit Freund:innen darüber, wie sie mit dem Handy bzw. Nachrichten in der Nacht umgehen. Das kann dir helfen, es selbst lockerer zu sehen.
- ➔ Mach mit ihnen aus, dass ihr euch zwischen einer gewissen Zeitspanne keine Nachrichten schreibt.
- ➔ Lege das Handy so weit weg, dass du es vom Bett aus nicht erreichst und schalte es am besten auf Flugmodus oder gleich ganz aus.
- ➔ Sei stolz, dass du ein paar Stunden auf dein Handy verzichten kannst.

Weitere Infos zu Digital Wellbeing findest du hier:



Wenn dich Sorgen und Gedanken wachhalten ...

Die meisten Menschen kennen die Situation, dass sie vor besonders freudigen, traurigen oder aufregenden Ereignissen nicht gut schlafen können.

Und dann gibt es Menschen, die sich in der Nacht ständig über alles Mögliche Gedanken machen. Sie können „nicht abschalten“.

In der Nacht wirkt oft alles viel schlimmer als bei Tageslicht. Das bewirken unter anderem unsere Hormone und dass wir nachts keinerlei Ablenkung von unseren Gedanken haben. Dieses Wissen kann dir helfen, deine nächtlichen Gedanken nicht ganz so wichtig zu nehmen.

Dazu kommt, dass uns unser Zeitgefühl in der Nacht oft täuscht. Eine gefühlte Ewigkeit können nur ein paar Minuten sein. Das liegt daran, dass uns in Phasen des leichten Schlafes noch bewusst ist, was uns durch den Kopf geht. Deshalb glauben wir, wach zu sein.

Auch wenn man nur ruhig daliegt und sich entspannt ohne zu schlafen, kann man sich erholen. Sich ständig mit dem Gedanken „Ich MUSS schlafen“ zu stressen und dabei womöglich noch auf die Uhr zu schauen, ist weder zielführend noch nötig.

Gut zu wissen!

Und falls du im Kopf To-do-Listen durchgehst: Besser aufstehen und aufschreiben, als sie hundert Mal innerlich aufzusagen.



Wenn es nicht mehr geht ...

Wenn du merkst, dass Schlafstörungen deine Lebensqualität verschlechtern und du den Alltag nicht mehr gut meistern kannst, ist es hilfreich, dich an eine Fachperson zu wenden. In der Apotheke gibt es rezeptfreie Mittel zur Beruhigung – lass dich am besten dazu beraten. Oder sprich mit deiner Hausärztin/deinem Hausarzt. Je nach Ursache für die Schlafstörung kann er/sie dich auch an eine Fachärztin/einen Facharzt oder an eine Psychotherapie verweisen.

Beratung findest du hier:



➔ **Rat auf Draht**

Telefon-, E-Mail- und Chat-Beratung
für Kinder und Jugendliche

☎ **147 III** 🌐 rataufdraht.at

➔ **Telefonseelsorge**

Telefon-, E-Mail- und Chat-Beratung

☎ **142 III** 🌐 telefonseelsorge.at

➔ **Krisenhilfe Oberösterreich**

Telefon- und E-Mailberatung
sowie mobile Einsätze

☎ **0732 2177 III** 🌐 krisenhilfeooe.at

➔ ...und bei unserer **Onlineberatung** unter:

✉ jugendservice.at/onlineberatung

**online
beratung**

*weitere Infos
findest du hier:*



Alles erleben mit
deiner 4youCard!

Hol dir deine 4youCard
auf JugendService.at oder in einem
der 14 JugendService-Infostores.

 4youcard.at



JugendService

Land OÖ, 4021 Linz, Bahnhofplatz 1 ///  0732.665544

Mo - Do: 13:00 - 17:00 Uhr, Fr: 09:00 - 14:00 Uhr

 jugendservice@ooe.gv.at ///  jugendservice.at

Braunau  0664 60072 15910 /// **Eferding**  0664 60072 15911

Freistadt  0664 60072 15912 /// **Gmunden**  0664 60072 15913

Grieskirchen  0664 60072 15914

Kirchdorf  0664 60072 15915 /// **Perg**  0664 60072 15917

Ried  0664 60072 15918 /// **Rohrbach**  0664 60072 15919

Schärding  0664 60072 15920 /// **Steyr**  0664 60072 15921

Vöcklabruck  0664 60072 15923 /// **Wels**  0664 60072 15924

Impressum: Medieninhaber und Herausgeber: Amt der Oö. Landesregierung, Direktion Kultur und Gesellschaft, Abteilung Gesellschaft, JugendService, Bahnhofplatz 1, 4021 Linz;
Redaktion: JugendService des Landes OÖ: Mag. Irmgard Klement, Linda Soliman BA MSc,
 0732.665544,  jugendservice@ooe.gv.at, Sarah Jagfeld, WIENXTRA-Jugendinfo;
Fotos: iStockphoto.com, stock.adobe.com Gestaltung: Fischer; Druck: SKG Druck;
Informationen zum Datenschutz finden Sie unter:  land-oberoesterreich.gv.at/datenschutz

 /4youcard

 /@4youcard

 /JugendService.at

Eine Initiative von Landeshauptmann
und Jugend-Landesrat

JugendService