

## Schlafstagebuch führen

**Oftmals lassen sich Schlafprobleme auch ohne ärztliche Begleitung lösen.**

Manchmal hilft es sich über den Ist- Zustand Ihres Schlafs einen Überblick zu schaffen.

Führen Sie ein Schlafstagebuch und notieren Sie morgens, wie Sie sich fühlen und was Sie in der letzten Nacht erlebt haben. Schreiben Sie auf, wann Sie zu Bett gegangen sind und wann Sie aufgestanden sind. Im Tagebuch sollte auch ein Überblick über Ihren Tag nicht fehlen. Notieren Sie auf was Sie getan haben, welche körperlichen Aktivitäten Sie unternommen haben, was an sportliche Betätigung oder nicht, Ihr emotionales Wohlbefinden, Nikotin- oder Alkoholkonsum wann und wieviel.

Manchmal lässt sich bereits daraus ein Muster erkennen.

Vielleicht bemerken Sie, dass Sie besser geschlafen haben, wenn Sie spazieren waren oder sich mit Freunden getroffen haben. Oder Tage mit einem Mittagsschläfchen später die schlechtere Nacht zur Folge hatte. Das Zuviel an Alkohol liess Sie zwar gut einschlafen, störte jedoch den nächtlichen Schlaf später.

Manchmal sieht man auch, dass die Anzahl Stunden, welche man schlafen konnte, doch nicht so wenige waren.

Ein Schlafstagebuch sollte während drei bis vier Wochen geführt werden.

Sollte auch Ihr Schlafstagebuch keine Verbesserung bringen, so ist es doch nützlich.

Bringen Sie Ihre Notizen zu der Besprechung mit Ihrem Arzt mit.