

## Bipolar und Schlafen

erstellt von David Schuler

### Einleitung

Das Schlafen ist bei einer bipolaren Erkrankung nicht immer gut möglich. In einer manischen Phase ist es so, dass man die Nacht durchmachen kann, ohne den nächsten Tag müde zu sein. Bei einer Depression hat man den Eindruck, dass man nicht schlafen kann und liegt immer nur im Bett rum und versucht zu schlafen, aber es geht nicht so richtig.

Was kann man da tun? Ich möchte hier einige Möglichkeiten aufzeigen, wie man den Schlaf verbessern kann und warum der Mensch schlafen muss.

Auszüge aus dem Vortrag von Herrn Dr. Phil. Dipl.-Psych. Hans-Günter Weeß und der Bosch BKK Homburg:

Der Mensch muss schlafen, weil beim Schlafen das Gehirn und der Körper sich von dem Tag erholen muss. Der Schlaf ist unverzichtbares elementares biologisches Programm. Schlafen ist die beste Medizin. Nur wer ausreichend schläft, ist am Tage körperlich und mental leistungsfähig und erhält sich seine Gesundheit für ein langes Leben. Das bedeutet, wenn man gut schläft, dann kann man seine bipolare Erkrankung verbessern. Regeln für einen gesunden Schlaf (Schlafhygiene) können das Schlafvermögen verbessern.

### **10 Regeln zur Schlafhygiene:**

- 01.) Gehen Sie jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett und stehen Sie morgens um die gleiche Zeit auf, um die biologischen Rhythmen des Körpers aufeinander abzustimmen.
- 02.) Essen Sie drei Stunden vor dem Schlafengehen keine größeren Mahlzeiten. Gehen Sie aber auch nicht hungrig zu Bett.
- 03.) Trinken Sie drei Stunden vor dem Schlafengehen keinen Alkohol und vier bis acht Stunden vor dem Schlafengehen keine koffeinhaltigen Getränke.
- 04.) Schlafen Sie mittags nicht länger als 30 Minuten, ansonsten verringert sich der Schlafdruck am Abend.
- 05.) Bleiben Sie nicht länger als nötig im Bett. Schlafstörungen können durch zu langes Liegenbleiben verstärkt werden.
- 06.) Rauchen Sie nicht mehr nach 19:00 Uhr.
- 07.) Vermeiden Sie körperliche Überanstrengung nach 18:00 Uhr.
- 08.) Gestalten Sie Ihre Schlafumgebung angenehm und schlaffördernd.
- 09.) Schaffen Sie sich eine Pufferzone zwischen dem Alltag und dem Zubettgehen.
- 10.) Vermeiden Sie helles Licht. Wenn Sie nachts wach werden, kann dies die innere Uhr umstellen.

(Quelle: MEDICLIN, <http://www.mediclin.de>)

## **Schlafen wirkt Wunder**

- Schlaf regeneriert den Körper: Wachstumshormon
- Schlaf ist Trainingsprogramm: Testosteron
- Schlaf macht schlau!
- Schlaf verlängert das Leben!
- Schlaf schützt vor Alterserkrankungen!
- Schlaf ist die beste Medizin, er macht gesund und stärkt das Immunsystem!

## **Das 1x1 des Schlafens**

- 01.) Schlafhygiene beachten
- 02.) Voller Bauch schläft nicht gerne: leichtverdauliche Mahlzeiten, Koffein am Nachmittag vermeiden
- 03.) Alkohol ist kein guter Schlafatgeber!
- 04.) Schlafzimmer zur Wohlfühloase umgestalten, vom Alltag entrümpeln
- 05.) Wecker aus dem Blickfeld verbannen
- 06.) Keine Internet- und Smartphone-Aktivitäten, Smartphone und Tablets nicht mit ins Bett nehmen
- 07.) Gedämpftes Licht in den Abendstunden
- 08.) Ritualisierte Abendgestaltung
- 09.) Einschlafritual, den Tag bewusst abschließen
- 10.) Buch lesen
- 11.) Entspannungstechnik praktizieren
- 12.) Tagebuchmethode
- 13.) Abendspaziergang
- 14.) Entspannung und Entpflichtung sind der Königsweg zum Schlaf!
- 15.) Das nächtliche Gedankenkarussell stoppen:
  - Sei dein eigener Fernseher; für gute Gefühle sorgen!
  - Gedankenstopp-Technik
  - Aufstehen
  - Im Bett nicht schlafen wollen: Wer nicht schlafen will, bleibt wach!

(Quelle: Bosch BKK Homburg, Vortrag Herr Dr. Phil. Dipl.-Psych. Hans-Günter Weeß,Folien)

## Was Sie sich merken sollen...

- Schlaf wirkt Wunder!
- Er ist ein unverzichtbares elementares biologisches Programm!
- Schlaf ist die beste Medizin
- Nur wer ausreichend schläft, ist am Tage mental und körperlich leistungsfähig und erhält seine Gesundheit für ein langes Leben!
- Regeln für einen gesunden Schlaf (Schlafhygiene) können das Schlafvermögen verbessern.
- Dem Schlaf den roten Teppich ausrollen: Entpflichtung und Entspannung sind der Königsweg zum Schlaf! Die innere Haltung ist das entscheidende!
- Jeder Mensch kann Schlafen lernen! 3-Wochen-Programm für tiefen und festen Schlaf!

*Eine kognitive verhaltenstherapeutische Kurzzeitintervention für Ein- und Durchschlafstörungen, gibt ein YouTube Video unter:*

<https://www.youtube.com/watch?v=ObxjIC5s05Y>

*(Dieser Link ist sensitiv im PDF eingebunden. Bitte erst das PDF herunterladen und dann sind alle hervorgehobenen Links anklickbar)*

## Einschub: Aktuelle Diskussion

(Winterzeit oder Sommerzeit)



Die Sommerzeit sollte abgeschafft werden, da die Sommerzeit von den Menschen eingeführt wurde, um im Sommer Strom zu sparen. Man konnte so länger wach bleiben und braucht im Sommer abends weniger das Licht einzuschalten. Diese Entscheidung damals war nicht gut. Damit der Mensch genug Schlaf bekommt, sollte er nicht so spät ins Bett gehen, weil er wegen der Arbeit wieder früh aufstehen muss. Dadurch kommt es zu einem Schlafmangel, weil man nur bei Dunkelheit gut einschlafen kann. Bei einer Umfrage wurde entschieden, die Sommerzeit abzuschaffen. Nur die Politiker können sich nicht einigen, welche Zeit erhalten bleiben sollte. Die Sommer - oder die Winterzeit. Die meisten in der Umfrage haben sich für die Sommerzeit entschieden, die dauerhaft beizubehalten. Dies ist aber nicht richtig. Deshalb ist die Winterzeit die richtige Zeit und nicht die Sommerzeit.