

Curamenta Basispaket Schlafhygiene

Schlafstagebuch

Die wissenschaftliche Forschung hat gezeigt, dass ein Schlafstagebuch bei der Diagnostik und Therapie von Ein- und Durchschlafstörungen hilfreich ist.

Ein Schlafstagebuch wird über einen Zeitraum von zwei Wochen nach Absprache mit dem Behandler geführt. Die Eintragungen erfolgen abends vor dem Lichtlöschen und morgens nach dem Aufstehen. Hierbei werden täglich dieselben konkreten Fragen beantwortet.

Abends erfolgt beispielsweise eine Einschätzung über die subjektiv empfundene Müdigkeit. Auch die Uhrzeit, zu der Sie ins Bett gehen, wird vermerkt. Morgens beantworten Sie mehrere Fragen darüber, wie Sie die Nacht verbracht haben, ob Sie häufiger aufgewacht sind oder wie lange Sie insgesamt geschlafen haben.

Das Ziel hierbei ist, schlaffördernde und schlafhemmende Faktoren in Ihrem Leben konkret zu identifizieren und im Ergebnis das eigene Verhalten darauf abstimmen zu können.

Gleichzeitig ist zu beachten, dass es sich hierbei um einen individuellen Lernprozess handelt. Es geht darum, sich selbst über einen gewissen Zeitraum aufmerksam zu beobachten und Spielraum für verschiedene Lösungen zu schaffen. Es kann also sein, dass eine bestimmte Maßnahme funktioniert, eine andere wiederum nicht.

Das Schlafstagebuch kann durch Entspannungstechniken und Einschlafrituale ergänzt werden.

Das ausgefüllte Protokoll wird in der Regel mit Ihren Behandlern besprochen. Gemeinsam können verschiedene Möglichkeiten erarbeitet werden, wie Sie am besten Ihren persönlichen Leidensdruck verringern können.

Ein Schlafstagebuch, wie sie die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) empfiehlt, finden Sie unter folgendem Link der Charité Berlin:

https://schlaf.charite.de/fileadmin/user_upload/microsites/kompetenzzentren/schlaf/Schlafstagebuch.pdf