

Checkliste bei Problemen mit dem Schlafen

- * Du liegst abends im Bett und kannst lange nicht einschlafen.
- * Du wachst in der Nacht auf und kannst nicht mehr einschlafen. Manchmal hast du einen Albtraum.
- * Am Morgen bist du sehr müde und schaffst es kaum aus dem Bett.
- * Du hast kaum Kraft, um etwas zu tun. Oder du bist gereizt und wirst wegen kleinen Sachen schon wütend.

Im Bremer Jungenbüro kannst du über deine Sorgen sprechen. Wir kennen auch viele Übungen. So kannst du lernen, wie man sich selbst beruhigen kann. Zusätzlich findest du auf dieser Liste Tipps von Ärzten. Die Tipps können helfen, dass man besser schläft. Und man kann leichter einschlafen. Manches davon fällt dir vielleicht schwer. Probiere einfach aus, was du davon schaffen kannst.

Zeit zum Schlafen

Gehe jeden Abend zur selben Uhrzeit ins Bett. Stehe am Morgen immer um dieselbe Zeit auf. Lege dich nur in der Nacht ins Bett. Stehe am Morgen nach dem Aufwachen schnell auf. Versuche, niemals am Tag zu schlafen. Dann merkt sich dein Körper, wann er schlafen soll und wann nicht.

Zimmer

Dein Zimmer sollte dunkel sein. In deinem Zimmer sollte es nicht zu warm oder zu kalt sein.

Handy und Facebook

Mach in der Nacht immer dein Handy aus. Lege es nicht neben dein Bett. Gehe abends nicht mehr auf Facebook. Am besten nicht mehr nach 20.00 Uhr. Lies auch keine anderen Nachrichten. Vermeide alle Dinge, die dich stressen können.

Filme und Spiele

Einschlafen ist schwerer, wenn man abends Actionfilme anschaut oder Computerspiele spielt. Denn das macht den Körper und die Seele unruhig. Deshalb findet man keine Ruhe.

Musik oder Hörbücher

Musik hören kann dir beim Einschlafen helfen, ABER:
Höre nur sehr ruhige Musik. Denn der Beat macht dein Herz unruhig.
Viele Leute können gut einschlafen, wenn ihnen jemand vorliest. In der Stadtbibliothek kannst du dir Hörbücher ausleihen. Probier das aus. Egal ob Musik oder Hörbuch: Wenn es geht, benutze dafür nicht dein Handy. Wenn du kein anderes Gerät hast, schalte das Handy beim Musik hören abends auf Flugmodus!

Essen

Gehe abends nicht mit vollem Bauch ins Bett. Gehe aber auch nicht hungrig zu Bett. Wenn du nachts aufwachst, versuche nichts zu essen. Denn das regt den Körper an und er soll ja schlafen.

Trinken

Viele, die Alkohol getrunken haben, schlafen schlecht. Trink abends auch keinen Kaffee, keine Cola, keinen Schwarzen Tee und keinen Energy-Drink. Denn Koffein macht wach. Mach dir vor dem Schlafen gehen einen Kräutertee oder einen Tee zur Beruhigung aus der Drogerie.

Rauchen

Wer vor dem Schlafen Zigaretten raucht oder kiffet, schläft manchmal leichter ein. Aber: Der Körper erholt sich beim Schlafen nicht gut. Man ist tagsüber trotzdem müde.

Sport und Bewegung

Gehe viel nach draußen. Denn viel Tageslicht kann dir helfen, besser zu schlafen. Sport ist gut und macht müde. Aber: Am späteren Abend macht Sport unruhig und es dauert länger, bis du einschlafen kannst. Mach deshalb am besten nach 21.00 Uhr keinen Sport mehr.

Lärm

Ohrstöpsel helfen bei Lärm und kosten nicht viel Geld. Du bekommst sie in jeder Drogerie oder Apotheke.

Medikamente

Es gibt auch Medikamente, die einem helfen, besser zu schlafen. Sprich mit einem Arzt darüber. Aber zuerst probiere alles andere aus.