GUTER, AUSREICHENDER SCHLAF BEI SOZIALER ANGST

INFORMATIONSBLATT

conquersocialanxiety.com

Schlaf ist ein wichtiger Aspekt der geistigen und körperlichen Gesundheit und kann sich erheblich auf die Schwere der Symptome der sozialen Angst auswirken. Schlafmangel oder eine schlechte Schlafqualität können Stress und Ängste verstärken und die Bewältigung von sozialen Ängsten erschweren.

Hier sind einige Richtlinien zur Verbesserung der Schlafqualität und -menge für Menschen mit sozialer Angst:

- Führe eine regelmäßige Schlafroutine ein: Gehe jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett und wache zur gleichen Zeit auf, auch an den Wochenenden.
- Vermeide Koffein und Bildschirme vor dem Schlafengehen: Das blaue Licht von Bildschirmen kann den Schlaf stören, und Koffein kann das Einschlafen erschweren.
- Schaffe eine entspannende Schlafumgebung: Halte das Schlafzimmer kühl, dunkel und ruhig und erwäge, ein weißes Rauschgerät oder eine Augenmaske zu verwenden, um Licht und Geräusche auszublenden.
- Strebe eine Schlafdauer von 7 bis 9 Stunden an: Dies ist eine allgemeine Empfehlung, aber die Menge an Schlaf, die jeder Mensch braucht, variiert. Achte darauf, wie du dich tagsüber fühlst, um festzustellen, ob du mehr oder weniger Schlaf brauchst.
- Ziehe Nickerchen in Betracht: Für manche Menschen kann ein Nickerchen am Tag helfen, ihr Energieniveau zu steigern, für andere wiederum kann es den nächtlichen Schlaf beeinträchtigen. Finde heraus, was für dich am besten funktioniert.

Guter, ausreichender Schlaf hat zahlreiche Vorteile, wie z. B. die Verringerung von Angstzuständen und die Verbesserung der allgemeinen Stimmung und des Energieniveaus. Gesunde Schlafgewohnheiten können ein hilfreiches Mittel sein, um mit sozialer Angst umzugehen und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

- Vermeide Koffein, besonders am späten Nachmittag oder Abend
- Vermeide Bildschirme (z. B. Smartphones, Tablets, Laptops) vor dem Schlafengehen
- Vermeide anstrengende körperliche Aktivitäten vor dem Schlafengehen
- Vermeide große Mahlzeiten vor dem Schlafengehen
- Vermeide es, länger als 20-30 Minuten wach im Bett zu bleiben. Steh auf und tu etwas Entspannendes, bis du dich müde fühlst.

Bitte beachte, dass diese Informationen nicht den Rat einer medizinischen Fachkraft ersetzen.

© 2023 Conquer Social Anxiety Ltd

kontakt@conquersocialanxiety.com