

# WAS TUN BEI STRESS & SCHLAFSTÖRUNGEN

WAS TUN BEI STRESS UND SCHLAFSTÖRUNGEN?



An angenehmen Düften schnuppern beruhigt und weckt schöne Erinnerungen

WAS TUN BEI STRESS UND SCHLAFSTÖRUNGEN?



Ab nachmittags Kräutertee und Wasser trinken, keinen Kaffee, Schwarztee, Cola oder Energydrinks

WAS TUN BEI STRESS UND SCHLAFSTÖRUNGEN?



Yoga und Meditation

WAS TUN BEI STRESS UND SCHLAFSTÖRUNGEN?




Bewegen. Möglichst draußen. Aber auch drinnen ist Bewegung möglich, z.B. Treppen steigen!

WAS TUN BEI STRESS UND SCHLAFSTÖRUNGEN?



Schöne Filme anschauen, keine Filme mit Gewalt - ggf. auch keine Nachrichten

WAS TUN IM NOTFALL?



Starke Reize setzen, um im Hier und Jetzt zu bleiben

WAS TUN IM NOTFALL?



Körperübungen, um im Hier und Jetzt zu bleiben. Gleichgewichtsübungen, Stampfen, Boxen, etc.

WAS TUN BEI STRESS UND SCHLAFSTÖRUNGEN?



Medikamente können unterstützend helfen - sind aber nicht die Lösung. Wichtig ist selber etwas zu tun!

WAS TUN IM NOTFALL?



5-4-3-2-1  
5 Dinge laut benennen, die Du siehst, 5 Dinge, die Du hörst, 5 Dinge, die Du spürst, 4 Dinge, die Du siehst, hörst, spürst, 3 Dinge, 2 Dinge, 1 Ding

WAS TUN BEI STRESS UND SCHLAFSTÖRUNGEN?



Nicht unkontrolliert Details des Erlebten erzählen. Stopp sagen

WAS TUN BEI SCHLAFSTÖRUNGEN?



Erst ins Bett gehen, wenn man richtig müde ist. Aufstehen, wenn man nicht schlafen kann.

WAS TUN BEI SCHLAFSTÖRUNGEN?



Tagsüber nicht schlafen

WAS TUN BEI SCHLAFSTÖRUNGEN?



Das Bett nur nutzen zum Schlafen und miteinander Schlafen

WAS TUN BEI SCHLAFSTÖRUNGEN?



Schlafzimmer:  
• ruhig  
• dunkel  
• ca. 15-19 °C

WAS TUN BEI SCHLAFSTÖRUNGEN?



Das Bett sei ein Ort der Ruhe, des Friedens und der Sicherheit

WAS TUN BEI SCHLAFSTÖRUNGEN?



Wenn man nachts wach wird, nicht auf die Uhr schauen



Zentrum für Psychotraumatologie e.V.

Lange Straße 85, 34131 Kassel

[www.traumazentrum-kassel.de](http://www.traumazentrum-kassel.de)