

Schlafstörungen - Informationsveranstaltung

Ist Ihnen bewusst, dass Sie ungefähr ein Drittel Ihres Lebens mit Schlaf verbringen? Schlafen ist genauso wichtig wie das Atmen, Essen und Trinken. Gesunder Schlaf ist lebensnotwendig und eine wichtige Voraussetzung für den Erhalt unserer Gesundheit.

Leider gibt es immer mehr Menschen, die von gesundem Schlaf nur träumen können und sich nächtelang von einer Seite zur anderen wälzen. Folgen wie Tagesmüdigkeit und Antriebslosigkeit entstehen. Zusätzlich treten auch Konzentrationsstörungen, Stimmungsschwankungen, Kopfschmerz und gehäufte Fehler am Arbeitsplatz auf.

Die Zahl schlafgestörter Personen ist in den letzten Jahren rasant angestiegen. Dafür gibt es die unterschiedlichsten Ursachen, dennoch traue ich mich zu sagen, dass der ständig zunehmende Stresspegel ein Auslöser ist.

Vielfach werden Schlafstörungen leider nur symptomatisch behandelt, indem Schlaftabletten verordnet werden. Diese lösen das zugrundeliegende Problem kaum, sondern stellen es nur ruhig. Je länger man diese Medikamente benötigt, desto abhängiger wird man von ihnen. Deshalb kann es hilfreich sein, die Ursache der Schlafstörungen ausfindig zu machen. Beseitigt man diese, lösen sich viele Schlafstörungen in Luft auf. Allerdings ist es für Betroffene selbst weniger einfach, genau die Ursache herauszufinden.

In meinem Vortrag zeige ich auf:

- Warum ist gesunder Schlaf so wichtig?
- Welche Schlafphasen gibt es und wozu sind sie da?
- Schlafstörungen und ihre Symptome
- Wie viel Schlaf benötige ich?
- Die zahlreichen Ursachen für Schlafstörungen
- Schlafhygiene – Wie mache ich das?
- Medikamente und ihre Kontraindikationen
- Entspannungsmethoden (Autogenes Training, Bauchatmung, Meditation)

Schlafstörungen sind extrem weit verbreitet. Jedoch fühlen sich viele Betroffene häufig allein gelassen, da über diese Störung weniger gern gesprochen wird. Genau das wollen wir allerdings an dieser Informationsveranstaltung zum Thema Schlafstörungen tun.

Veranstaltungsort: VHS Haßfurt

Mittwoch 05.02.2020 19.30 bis 21.00 Uhr

Kosten EUR 7,--

Bitte direkt bei der VHS Haßfurt anmelden (Tel. 09521/950185 oder info@vhs-hassfurt.de)