

Nicht nur zu Corona-Zeiten - Schlechter Schlaf durch Stress im Beruf?

In den vergangenen Monaten haben viele von uns zu spüren bekommen, wie ungünstig es teilweise ist, den beruflichen Alltag vor dem Hintergrund der Corona-Pandemie mit dem Familienleben optimal zu vereinbaren. Die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) berichtet, dass bei entsprechenden Arbeitsmodellen und beruflichen Überlastungen unzureichender Schlaf nahezu vorgegeben ist. Der Ruf nach weniger beruflicher Überlastung durch beispielsweise variierende Arbeitszeitmodelle wird daher auch seitens der Schlafwissenschaftler immer lauter. Ansonsten geraten die Betroffenen schnell in einen Teufelskreis: Wer wenig schläft, ist körperlich und geistig nicht fit, macht Fehler und gleitet möglicherweise ab in ein Stimmungstief. Die Ergebnisse im Job sind dadurch ineffektiver und die Betroffenen geraten immer mehr unter Druck, was wiederum eine schlechte Schlafqualität zur Folge hat.

Die berufliche Überbelastung sei demnach mehr denn je eine ernst zu nehmende Ursache für schlechten Schlaf. Nicht zuletzt fordere auch die zunehmende Digitalisierung körperliche Ressourcen zu teilweise unmöglichen Tageszeiten ab, die häufig nicht zum natürlichen physiologischen Tagesrhythmus der Arbeitnehmer passe, so die DGSM. Schlafstörungen seien nicht selten die Folge.

Neben neuartigen Arbeitszeitmodellen sollte zusätzlich von den Arbeitnehmern auf zwischenzeitliche Erholungsphasen geachtet werden, in denen zum Beispiel kurze Entspannungsübungen oder eine einfache Auszeit den Druck nehmen können.

Auf unnötige Lichtbelästigungen zu Nachtzeiten und auf eine ausgewogene nährstoffreiche Ernährung sei ebenfalls zu achten, um die innere Uhr möglichst im Gleichgewicht zu halten und damit besser gegen den Alltagsstress gewappnet zu sein. Es gibt viele Ansatzpunkte, um einen besseren Schlaf garantieren zu können, aktuell scheint aber die veränderte und angehobene berufliche Belastung ein wichtiger Verursacher für Schlafmangel zu sein.

Bei schlechtem und zu kurzem Schlaf sollte man immer auf eine berufliche Überlastung schauen
Pressemitteilung DGSM 9/2020

[Zurück zur Übersicht](#)