

Schlaf

Das Einfachste (aber oft das Schwerste), was Sie für Ihre Gesundheit tun können



Zwischen psychischer Gesundheit und gutem Schlaf besteht eine direkte Verbindung. Schlaf ist lebensnotwendig. Er ist genauso wichtig wie Essen und Trinken. Ein strukturierter Schlafrhythmus und feste Schlafgewohnheiten sind unerlässlich für ein gutes psychisches und physisches Wohlbefinden. Während der Pandemie ist Schlafmangel nach verbreiteter geworden. Litt in Großbritannien vorher jeder Sechste unter Schlafstörungen, so ist es jetzt jeder Vierte. Zudem wurde der Begriff „Schlafstörung“ 2020 so oft gegoogelt wie nie zuvor.

Schlafmangel kann gefährliche Erkrankungen hervorrufen, darunter:

- Diabetes, Typ 2
- Übergewicht
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Depression



Schlechte Schlafgewohnheiten können verheerende Folgen haben. Eine globale Studie zeigte bei Personen mit Schlafproblemen unlängst einen engen Zusammenhang zu Depression und psychischen Problemen auf. Die meisten Erwachsenen erholen sich nicht ausreichend: Im Durchschnitt schlafen Erwachsene in der Woche jede Nacht nur 6,8 Stunden. In manchen Branchen wie dem Transportwesen oder der Produktion kann Schlafmangel fatale Folgen für Mitarbeiter und Arbeitgeber gleichermaßen haben.

“Schlafmangel kann sich auf weitreichende und ungeahnte Art und Weise auf Ihre Stimmung, Ihr Gedächtnis und Ihre Gesundheit auswirken.

Patrick Finan, Ph.D., Schlafforscher an der Johns-Hopkins-Universität

So wirkt sich Schlaf auf Ihr Unternehmen aus

Trotz der Daten rund um die Gefahren von Schlafmangel haben wir nach wie vor Schwierigkeiten, jede Nacht die empfohlene Menge an Schlaf zu bekommen. Zudem litten Mitarbeiter in Branchen wie der Produktion und dem Gesundheitswesen, in denen Schichtarbeit und lange Arbeitszeiten an der Tagesordnung sind, schon vor der COVID-19-Pandemie am stärksten unter Schlafstörungen und Schlafmangel. Angesichts des zusätzlichen Stresses und der noch längeren Schichten aufgrund der Pandemie hat Schlaflosigkeit in diesen Erwerbsgruppen wahrscheinlich noch zugenommen.

Auswirkungen von chronischem Schlafmangel



Kosten von Schlafmangel

40 MRD. £
Ungesunde Schlafgewohnheiten kosten die britische Wirtschaft jedes Jahr 40 Mrd. £.

200.000
Berechnungen zufolge gehen in Großbritannien aufgrund von Schlafstörungen und Schlafmangel pro Jahr etwa 200.000 Arbeitstage verloren.

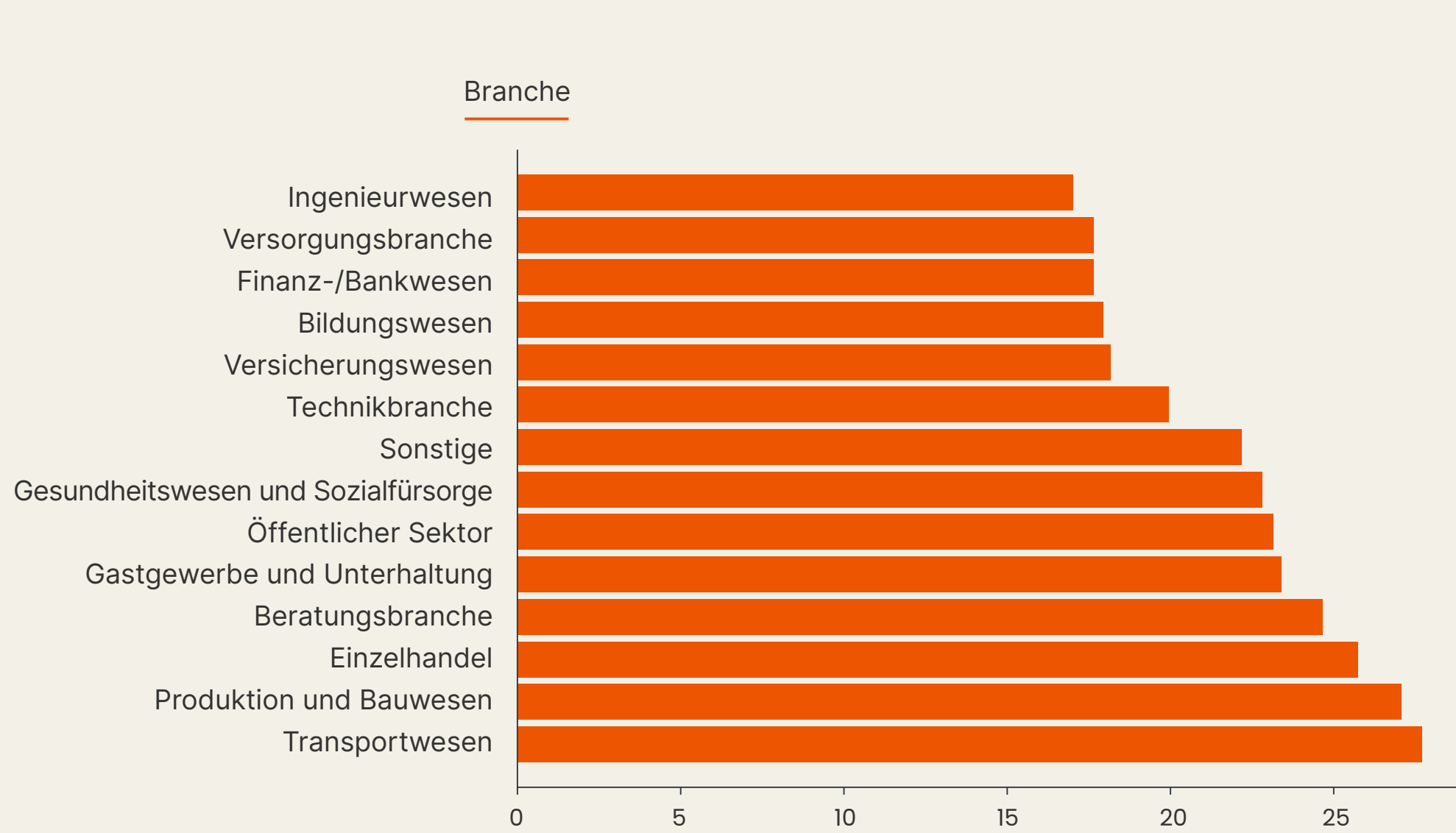
50%
der Briten geben an, während des Lockdowns stärker unter Schlafstörungen gelitten zu haben.

Die drei Branchen mit dem meisten Schlafmangel

- Transportwesen
- Produktion
- Bauwesen

In diesen Branchen wirkt sich Schlafmangel erheblich auf die Gesundheit und Sicherheit der einzelnen Mitarbeiter ebenso wie auf die Arbeitgeber aus.

Schlafmangel nach Branchen



Positive Veränderungen im Leben (und beim Schlaf) bewirken



Aktivitäten rund um das Thema Schlaf mit Personify Health

Personify Health-Teilnehmern stehen verschiedenste Funktionen zur Verfügung, die ihnen helfen, ihren Schlaf zu verbessern.

Auswirkungen von chronischem Schlafmangel

Schlafmangel ist eine kräftezehrende und teure gesundheitliche Beschwerde, die rund um den Globus verbreitet ist. Die gute Nachricht: Bereits kleine Änderungen des Lebensstils, um ausreichendem Schlaf Priorität einzuräumen, können die Ergebnisse erheblich verbessern. Zu solchen Veränderungen zählen eine feste Schlafenszeit und ein Ritual für das Zubettgehen.

Auf der Personify Health-Plattform finden Teilnehmer zahlreiche Tools von Tipsheets über Leitfäden bis hin zu Experten-Coachings, die ihnen helfen, ihren Schlaf zu verbessern.

250.000
Teilnehmer forderten individuell zugeschnittene Inhalte zu gesundem Schlaf an.

64%
der Teilnehmer mit Schlafmangel interessieren sich für Themen rund um Schlaf.

210.000
Teilnehmer erfassten ihre gesunden Gewohnheiten rund um das Thema Schlaf.

47%
der Teilnehmer, die anfangs unter Schlafmangel litten, meldeten drei bis zwölf Monate später keine Symptome für Schlafmangel mehr (von Januar 2019 bis März 2020).

Bieten Sie Ihren Mitarbeitern alle Möglichkeiten für einen besseren Schlaf und eine gesündere Zukunft. Fordern Sie jetzt Informationen an.

Weitere Informationen finden Sie unter personifyhealth.com/global/de
Besuchen Sie uns auf [facebook](#) | [twitter](#) | [linkedin](#)