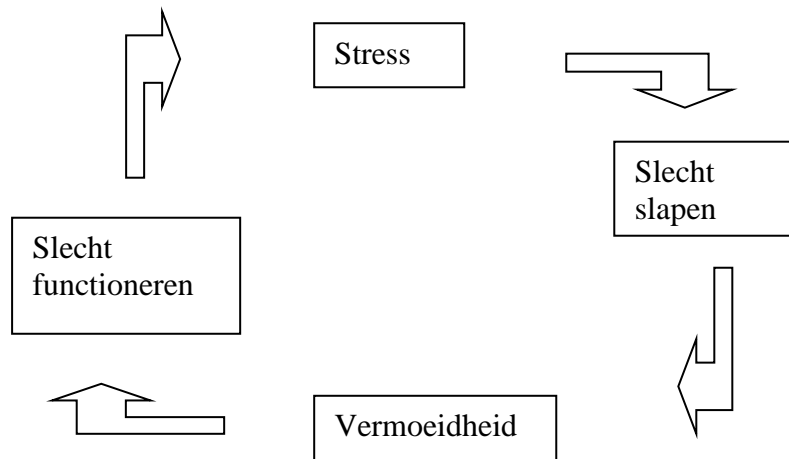


Wat kan je zelf doen bij slaapproblemen?

Slaapproblemen kunnen verschillende oorzaken hebben en kunnen je behoorlijk uitputten. Ieder mens heeft in zijn of haar leven te maken met stress. Het is normaal dat je dan een tijdje slecht slaapt. Meestal herstelt de slaap zich vanzelf als de stress gezakt is. Soms kom je in een negatieve cirkel terecht en ontwikkel je een slaapprobleem. Je raakt door het slecht slapen vermoeid en gaat daardoor slecht functioneren. Vervolgens kan je daar stress van krijgen, waardoor je slecht slaapt, etc.



Hier volgen een aantal tips die je kan gebruiken om je slaapritme weer gezond te krijgen.

Slapen is niets doen:

Ten eerste is het van belang om te beseffen dat slapen niet iets is wat je kan doen. Je hebt er geen controle over. Je hersenen regelen dat voor jou. Het enige wat je kan doen is factoren die de slaap verstoren te verminderen en factoren die de slaap stimuleren bevorderen. Daarna hoef je niets te doen en kan je niets doen. **Slapen is niets doen!**

Als je erg je best gaat doen om te slapen of je zorgen gaat maken over het gebrek aan slaap, dan ben je iets aan het doen. Je hersenen registreren die activiteit als een signaal dat het nog geen tijd is om te gaan slapen. Stress en frustratie over het wakker liggen zorgen voor stresshormonen in het bloed, ook dat is voor de hersenen een signaal om wakker te blijven. Gaan slapen in een gevaarlijke situatie is namelijk levensgevaarlijk. De hersenen onderscheiden niet of het gevaar/de vijand een beer is of 'slecht slapen'.

Vechten tegen gedachten en gevoelens maken je lichaam alert en waakzaam. Dit verstoort de slaap. Dus alles wat je voelt en denkt mag er zijn, je hoeft er niets mee, laat het komen en gaan. Richt je aandacht op "Ik rust uit." in plaats van "Ik moet slapen". Ga rustig liggen, breng elke keer als je aandacht afdwaalt je aandacht terug naar de ademhaling. Misschien val je niet in slaap, dan kan je dit uren doen. Dat is beter dan uren liggen woelen en in de stress raken. Rusten maakt de kans groter dat je in slaap valt. Je hersenen krijgen immers het signaal "Het is goed, ik rust uit.", de kust is veilig, de slaap is welkom.

Blijf overdag de dingen doen die waardevol zijn voor jou. Als je dat niet doet omdat je te moe bent door het slaapgebrek, dan wordt het slaapprobleem een nog urgenter en groter probleem (je mist dan immers belangrijke dingen in je leven), wat tot stress leidt, wat de slaap verstoort.

Randvoorwaarden creëren:

Het is van belang je biologische klok te ondersteunen, zodat je hersenen de kans krijgen om de slaap te regelen voor jou. De biologische klok is een gebied in de hersenen die lichaamsfuncties regelt waar een ritme in zit. Bijvoorbeeld slaap, alertheid, temperatuur, behoefte aan eten en bij vrouwen de menstruatiecyclus. De biologische klok regelt het inslapen, het doorslapen, de fasen in de slaap en het wakker worden. Het is dus zeer belangrijk dat die zijn werk goed kan doen. Je kan met de volgende dingen rekening houden:

- Let op je dagritme. Eet op regelmatige tijden en probeer elke dag dezelfde tijden van slapen en opstaan aan te houden. Ga voor twaalf uur naar bed en lig er niet langer dan 8 uur in. Ook al is het na een slapeloze nacht verleidelijk om 's ochtends uit te slapen, dit zal averechts werken omdat je dan 's avonds pas weer moe wordt op een later tijdstip. Voor je het weet is je dag-nacht ritme omgegooid of je krijgt lange nachten met hazenslaapjes in plaats van een normale nachten met een diepe slaap. Alleen als je heel erg moe bent kan je een overdag kort slapen of rusten, maximaal 20 a 30 minuten (een powernap). De biologische klok is ingesteld op een dip in energie na de lunch, dat is een goed rustmoment.
- Wees overdag actief, beweeg regelmatig. Sporten verhoogt de behoefte aan slaap en werkt stress reducerend.
- Aan de andere kant heb je ook overdag rust nodig om bij te komen van de dingen die je doet. Als je de hele dag als een dulle aan het rondrennen bent, dan duurt het 's avonds lang voordat je lichaam voldoende tot rust is gekomen om te kunnen slapen. Dus neem voldoende pauze.
- Zorg overdag voor voldoende daglicht. Eventueel kan je een dage raad-wekker nemen met wit/blauw licht. Dan wordt je snel en goed wakker. Ga elke dag naar buiten en zit zo veel mogelijk aan het raam. Als dit niet mogelijk is vanwege werk binnen, gebruik dan sterke, witte/blauwe lampen. Zorg 's avonds voor schemerig, roodachtig licht. Dat is voor de biologische klok een signaal dat hij melatonine aan moet gaan maken, een hormoon dat zorgt dat je kan slapen. Vermijd computer, TV en smartphone voor het slapen, daar zit sterk, blauw licht in.
- Zorg dat je lekker warm bent voordat je gaat slapen. Bijvoorbeeld warme douche/bad, warm vest of een extra deken.
- Probeer de dag af te bouwen, doe 's avonds ontspannende dingen. Doe eventueel voor het slapen gaan een mindfulness oefening, voetmassage en/of neem een warm bad.
- Maak van je slaapplek een prettige plek. Lekkere temperatuur, goed matras, luchtige katoenen kleding, probeer eventueel geluidsoverlast te verminderen, voldoende frisse lucht, etc. Zorg dat je je slaapplek associeert met ontspanning en slapen. Doe daar niets anders dan ontspannen en slapen (alleen vrijen is een uitzondering).

Ga niet te dwangmatig met deze randvoorwaarden om. Het denksysteem is dan te doelgericht bezig en gaat evalueren of het wel of niet werkt. Dan ben je juist weer zo actief, dat je de slaap in de weg zit. Het gaat om het verwelkomen van de slaap, hij komt als hij komt.

Wat te doen bij piekeren?

Piekeren en slapen gaan niet samen, toch piekeren veel mensen juist als ze in bed liggen en er geen afleiding is. Heel hard proberen niet te piekeren versterkt het piekeren. Als je denkt "niet piekeren", denk je aan piekeren en lig al te piekeren. Begin met accepteren dat je je gedachten

niet uit kan zetten. Dat hoeft ook niet, gedachten komen en gaan vanzelf. Als je probeert de controle te krijgen over je gedachten dan zal je dat niet lukken en dat veroorzaakt stress. Als je wilt rusten is het handig om je aandacht te richten op je ademhaling of de sensaties in je lichaam. Je zult merken dat je aandacht steeds weer weggetrokken wordt naar gedachten/piekeren, elke keer dat je dat opmerkt kan je je aandacht weer terug brengen naar je lichaam/ademhaling. Ook al val je niet meteen in slaap, je rust in ieder geval uit.

Ga overdag werken aan factoren in je leven die 's nachts aanleiding geven tot piekeren. Je kan onderzoeken of er problemen zijn die je kan oplossen of dat er gebeurtenissen zijn waar je geen controle over kan krijgen en die tijd en ruimte nodig hebben om verwerkt te worden. Je kan hulp vragen aan mensen om je heen en het bespreken met je psycholoog. Onderzoek wat stressvol is voor jou en hoe je daar mee om gaat. Let ook op de dagelijkse stressmomenten (file, trein gemist, iets kwijt, etc). Als je geneigd bent daar op te reageren met vlucht, vecht, freeze reacties, dan kunnen deze onschuldige momenten leiden tot chronische stress en de slaap verstoren.

Slaapmedicatie:

Benzodiazepinen mogen volgens de richtlijnen van artsen niet meer voorgeschreven worden bij slaapproblemen. De bijwerkingen zijn te groot, er is een groot verslavingseffect en het heeft te weinig positief effect op de slaap.

Als je al een tijd deze slaapmedicatie gebruikt is het advies om dit in stapjes af te bouwen. Je psycholoog of huisarts kan je daar bij helpen.

Cognitieve GedragsTherapie/Acceptatie en Commitment Therapie geeft op lange termijn betere resultaten dan medicatie, en dit zonder bijwerkingen

Middelengebruik:

Pas op met alcohol, drugs, energie dranken, koffie, zwarte thee en sigaretten, dit zijn middelen die de slaap verstoren. Gebruik deze liever niet in de avond.

Als je medicatie hebt voor lichamelijke ziekten of klachten, dan kan je als bijwerking slaapproblemen krijgen. Je kan met je arts kijken of die een negatieve invloed kunnen hebben op de slaap. Eventueel kan je van middel wisselen of het op een ander tijdstip innemen.

Slaapstoornissen

Heb je een vermoeden dat er meer aan de hand is dan een 'normale' slaapstoornis.

Bijvoorbeeld: slaapapneu, restless legs, extreem veel behoefte aan slaap, nachtmerries/trauma, dan is het goed om dat verder uit te zoeken met je huisarts.

Meer informatie

Een goed onlineprogramma: <http://beterslapen.kruitknops.nl/>

Boekentip: "Slapen is niets doen" en "Eerste hulp bij beter slapen" van Aline Kruit.

Welterusten!