

OP WEG NAAR BETER SLAPEN

1. Check je slaapplek

*Misschien ligt het voor de hand, maar zorg dat je slaapkamer ook daadwerkelijk een **SLAAPkamer** is.*

- Een **prettige, opgeruimde plek** waar jij kunt ontspannen en tot rust kunt komen. Een plek waar je graag naar toe gaat aan het einde van de dag. Gebruik je slaapkamer dan ook niet als werkkamer.
- De **temperatuur** in een slaapkamer is belangrijk. Zorg dat het niet te warm is, maar ook niet te koud. En zorg voor een **goede ventilatie** door een raam open te zetten.
- Om goed te kunnen slapen is het ook belangrijk dat je zintuigen niet teveel worden geprikkeld. Bij voorkeur is een slaapkamer dan ook **donker** en slaap je in een **stille omgeving**.
- En uiteraard is een **comfortabel bed** van groot belang. Een comfortabel bed is niet te hard, maar ook niet te zacht. Het belangrijkste is dat jij volkomen ontspannen kunt liggen. Een **comfortabel kussen** is daarbij ook belangrijk, evenals je beddengoed. Kies voor katoen en verschoon je bed regelmatig.

Voor veel mensen met slaapproblemen zijn slaapkamer en bed geen plekken waar ze naar uitkijken. Geldt dit voor jou ook? Je slaapkamer moet (weer) een fijne, comfortabele plek zijn. Neem dan ook even de tijd om je slaapkamer te checken.

2. Vervolgens is het goed om te onthouden dat **hoe lang je slaapt niet het belangrijkste is.**

Veel mensen hebben het idee dat zij elke nacht minstens acht uur moeten slapen. Maar veel belangrijker is de **kwaliteit van je slaap** en of je een uitgerust gevoel hebt de volgende dag. Laat de gedachte dat je minstens acht uur moet slapen los. Dit klinkt makkelijker gezegd dan gedaan, maar dit kan al dusdanig veel stress schelen dat je beter slaapt.

3. Daarnaast is het belangrijk om te ontdekken **welke gedachten je precies hebt wanneer je niet kunt slapen. Wat gaat er dan door je heen? Welke gedachten heb je dan?**

-Leer jezelf aan om je gedachten uit te dagen.

Een voorbeeld:

-Negatieve gedachte:

Zie je wel, nu lig ik weer wakker...slaap ik weer de hele nacht niet en ben ik morgen niets waard!

-Is dit echt waar?

Nou ja, op zich weet ik niet of ik de héle nacht niet slaap...ik zal wel weer een keertje in slaap vallen. En ik weet nu natuurlijk ook nog niet hoe ik morgen dan functioneer...misschien voel ik me morgen best prima.

-En stel nou dat je gedachte wel waar is?

Als ik echt de hele nacht niet zou slapen, dan zou ik dat wel heel vervelend vinden. Maar ik kan het wel verdragen natuurlijk. Ik kan ook even wat gaan lezen. En mijn moeder zei vroeger altijd: 'Slaap je niet, dan rust je toch.' Dat is wel een geruststellende gedachte!

4. Wanneer je problemen hebt met slapen, is er nog iets anders van groot belang: **regelmaat.**

Je biologische klok.

Deze zorgt ervoor dat verschillende processen in je lichaam geregeld worden, waaronder het slaap-waakritme.

Probeer elke dag rond dezelfde tijd op te staan en naar bed te gaan.

Wijk van deze tijden ook in het weekend niet teveel af.

Daarnaast is het belangrijk om ook 's avonds regelmaat aan te brengen en **toe te werken naar het moment dat je gaat slapen.**

“Vroeger” bouwden mensen op een natuurlijke manier hun activiteitsniveau af. Op een gemiddelde avond kwamen mensen thuis van hun werk, gingen eten, praatten wat met elkaar, lazen misschien een boek en gingen slapen.

Wij hebben het druk met tv kijken, we werken nog wat e-mails weg voor ons werk en kijken om de haverklap op onze telefoon of we nog berichtjes hebben. Ondertussen draaien we nog een was of doen andere huishoudelijke klusjes en tegen de tijd dat we naar bed gaan staan onze **hersens** en ons lichaam nog helemaal niet **in de ruststand**. Ook in bed hebben we de neiging om de iPad erbij te pakken om nog even een website te checken, apps en mails beantwoorden

Laat zo'n twee uur voordat je gaat slapen je mobiele telefoon, iPad en computer voor wat ze zijn. Kijk liever ook geen tv meer.

Klets in plaats daarvan wat met je partner, luister naar muziek, of blader door wat tijdschriften. Met andere woorden, **bouw je activiteitsniveau langzaam af**.

Sluit iedere avond af met een slaapritueel.

Misschien doe je dat onbewust al: de kamer nog even opruimen, de afwasmachine aanzetten, een rondje door het huis maken om af te sluiten, de verwarming laag zetten, de lichten uitdoen.

Wellicht vind je het prettig om voor het slapengaan te douchen, of om nog even iets warm te drinken.

Vervolgens tandenpoetsen en naar bed. Misschien lees je nog even in een boek.

-Voor welk ritueel je ook kiest, voer het iedere dag rustig en in dezelfde volgorde uit.

5. *Om ontspannen naar bed te kunnen gaan, is het ook belangrijk dat je **gedurende de dag momenten van ontspanning** hebt.*

Bedenk voor jezelf wat jou ontspant,

-Voor de een is bewegen heel ontspannend: een rondje (hard)lopen, fietsen of een uurtje zwemmen. -Een ander ontspant juist door het lezen van een boek, het kijken van een film, of het nemen van een warm bad.

6. *-Heb **aandacht voor je zintuigen**. (mindfulness)*

-Registreer bewust wat je zintuigen je te vertellen hebben.

Je hoort bijvoorbeeld regen, een auto die in de verte voorbij rijdt, of juist de stilte.

-Heb aandacht voor je gedachten, maar zonder oordeel. Toon interesse voor wat je denkt en voelt, en laat het daarna los. Zie gedachten en gevoelens als wolken die voorbij drijven. Sommige wolken zijn duister en bezorgen een slecht gevoel. Probeer dat niet erg te vinden. Alle wolken drijven uiteindelijk voorbij.

-Heb aandacht voor je lichaam. Ervaar je lichaam heel bewust. Neem tijd om je lichaam te voelen. Loop daarbij je hele lijf door. (*bodyscan*) Hoe is het met je linkervoet, je onderbeen, et cetera. Sla geen enkel stukje over. Probeer niets te veranderen, maar sta stil bij hoe je erbij ligt.

-Heb aandacht voor je ademhaling. Richt je aandacht op je ademhaling. Verander je ademhaling niet. Neem simpelweg waar hoe je ademhaling in- en uitstroomt. Als je aandacht afdrijft is dat niet erg. Zo werkt de menselijke geest. Breng je aandacht gewoon weer terug bij je ademhaling.

7. ***Melatonine** kan een goede nachtrust bevorderen.*

Melatonine is een lichaamseigen stof die aangemaakt wordt in de pijnappelklier.

Het wordt gevormd uit het lichaamseigen stofje serotonine. Het kan zijn dat de melatoninebalans verstoord is. Bij klachten van depressieve aard, kan de serotoninebalans verstoord zijn.

Hierdoor wordt er ook minder melatonine aangemaakt. Melatonine zorgt voor een goed dag- en nachtritme en is dus slechts een onderdeelje in het geheel.

Zonder melatonine is de slaap in ieder geval minder diep. En nog een interessant weetje over melatonine: het werkt niet alleen om beter te slapen, maar ook als antioxidant en ondersteuning van het immuunsysteem. *De dagelijkse dosis dient 1 tot 2 uur voor het slapen gaan ingenomen te worden*
