

Slapeloosheid

Slapeloosheid is een veel voorkomende klacht. Er zijn mensen die moeite hebben om in slaap te vallen, bijvoorbeeld door stress, zorgen of drukke activiteiten tijdens de avond. Anderen hebben meer moeite met doorslapen, doordat zij bijvoorbeeld wakker worden van geluiden uit de omgeving of door een te lichte kamer. Soms is de slaap te oppervlakkig of onrustig, waardoor men 's ochtends al vermoeid opstaat. Bij de meeste mensen zijn deze klachten van voorbijgaande aard. Als ze echter langer aanhouden, kan dit een nadelige invloed hebben op de kwaliteit van uw dagelijkse leven. U bent moe, sneller geïrriteerd of heeft moeite zich te concentreren.

Soms heeft slapeloosheid een duidelijke oorzaak, zoals een lichamelijke ziekte of geestelijke aandoening. Maar vaak is er geen duidelijke oorzaak te vinden en zijn er meerdere factoren die verantwoordelijk zijn voor het aanhouden van de slaapproblemen. Dan kan het zinvol zijn om onderstaande adviezen op te volgen, omdat deze tips u kunnen helpen om beter te slapen.

Gun uzelf vooral de tijd voor het uitproberen van deze slaapadviezen. Het kan zijn dat u in de loop van de tijd een verkeerd slaapgedrag heeft aangeleerd. Het kan een tijdje duren om dit weer op de juiste manier toe te passen.

Adviezen om beter te slapen

- Houd regelmatige bedtijden aan voor een goed dag- en nachtritme. Sta vooral elke dag ongeveer dezelfde tijd op, ook in het weekend. Als uw slaapcyclus een regelmatig patroon kent, voelt u zich beter.
- Plan en neem rustmomenten gedurende de dag en ontspan voor het slapen gaan. Bouw uw dag af en vermijd één tot twee uur voor het slapen gaan inspannende lichamelijke en geestelijke activiteiten.
- Bouw in de avonduren het licht in uw omgeving af; vermijd beeldschermen (smartphone, computer, tablet en televisie) tenminste 1 uur voor het slapen gaan. Beeldschermen zenden veel (blauw) licht uit, wat in slaap vallen tegenhoudt. Ook kan beeldschermgebruik veel prikkels geven met als gevolg onrust in de slaap.
- Gebruik zo weinig mogelijk stimulerende middelen zoals koffie, thee, energiedrank, ice tea, chocola, tabak (nicotine) en drugs. Kruidenthee mag wel.
- Gebruik alcohol niet om in slaap te vallen. Alcohol maakt de slaap onrustig en minder diep. Dit geldt ook voor cannabis.
- Begin de dag met voldoende (buiten)licht en beweeg regelmatig overdag. Intensief sporten kunt u beter overdag doen en niet 's avonds na 21:00 uur.

- Doe geen dutjes of middagslaap tussendoor omdat u anders 's avonds niet moe genoeg bent. Als u niet zonder een middagslaap de dag door kunt komen, doe dit dan maximaal 30 minuten en vóór 15:00 uur.
- Houd de slaapkamer comfortabel en rustig. Zorg voor een aangename koele temperatuur en zorg voor goede ventilatie.
- Bewaar het bed om te slapen, niet om in te werken of TV te kijken.
- Ga pas naar bed als u zich slaperig voelt. Sta op als u binnen een half uur niet kunt slapen en doe ergens anders iets wat u ontspant bij gedimd licht. Laat beeldschermen uit. Ga daarna weer terug naar bed. Herhaal de procedure als u weer niet in slaap valt.
- Draai de wekker om zodat u er niet op kunt kijken. Het steeds zien van de tijd geeft vaak onrust.
- Beperk de tijd in bed, zodat u niet onnodig lang wakker ligt in bed. Voorbeeld: bij een slaapbehoefte van 7.5 uur, ligt u maximaal 8 uur in bed, ook als u slecht geslapen heeft. Langdurig verlengen van de bedtijd geeft een versnipperde slaap. Uw slaapbehoefte kunt u inschatten op momenten dat u geen verplichtingen heeft de volgende dag, bijvoorbeeld als u vakantie heeft.