

## Blog Touch

Lekker slapen? Deze tips kunnen je helpen!

Ouders met kleine kinderen verzuchten weleens dat ze een beroerde nacht hebben gehad, maar verder is het zelden onderwerp van gesprek: je nachtrust. Ik heb sterk de indruk dat vaak wordt gedacht dat het is zoals het is en dat het enige dat helpt een slaappil is. Een misvatting. Je hebt er geen controle over, dat is waar, slaap laat zich niet afdwingen, maar als je weet wat een goede nachtrust bevordert en wat juist niet, heb je er zeker invloed op. Het loont de moeite er aandacht aan te schenken: goed en voldoende slapen is één van de pijlers onder vitaliteit, net als mentale weerbaarheid, gezond eten en voldoende beweging.

In Nederland slaapt één op de drie weleens een periode slecht, lijdt 10% aan chronische slapeloosheid en meldt een miljoen mensen zich jaarlijks bij de huisarts met slaapklachten. Heel veel anderen lopen ermee door (bron: Menzis).

Slecht slapen kan een medische oorzaak hebben, maar bij slapeloosheid – het meest voorkomende slaapprobleem - ontbreekt die. Slapeloosheid wordt als een slaapprobleem beschouwd als die minstens drie maanden duurt, je minimaal drie keer per week slecht slaapt én het je functioneren overdag beïnvloedt, bijvoorbeeld omdat je moe bent, concentratieproblemen krijgt en prikkelbaar wordt. Bij slecht slapen heb je problemen met inslapen, doorslapen, word je heel vroeg wakker, of is het een combinatie van die drie. Bij mensen die veel stress ervaren, zie ik vooral het heel vroeg wakker worden. Op lange termijn kan slaapprobleem leiden tot hartproblemen, suikerziekte, obesitas, depressiviteit, en meer.

### **Goede nachtrust begint overdag**

Aan slapeloosheid is veel te doen. Door inzicht in hoe slaap werkt en hoe je het kunt beïnvloeden (de smartphone in bed, tot laat achter de computer en drank 's avonds laat verstoren de slaap bijvoorbeeld), door gedachten over slaap (stress en angst rond het slechte slapen) en nachtelijk gepieker aan te pakken ... én door te kijken naar hoe je dag eruitziet. Een goede nachtrust begint namelijk overdag! Daar komt ook de werksituatie in beeld. Kun je pauzes nemen (bij artsen nogal eens een struikelblok!)? Of is het altijd een ratrace tegen de klok? Is de cultuur erg competitief? Als mensen veel spanning ervaren op de dag, dan heeft dat vaak effect op de nacht. Met een vicieuze cirkel tot gevolg: spanning overdag, slechter slapen, vermoeid raken, minder presteren en daardoor nog meer spanning en nog slechter slapen.

### **Tips: niet doen**

- koolhydraatrijke voeding (chips!) eten laat op de avond. Die geeft energie.
- alcohol voor het naar bed gaan. Je valt er weliswaar gemakkelijker door in slaap, maar alcohol verstoort de tweede helft van de nachtrust.
- cafeïne voor je naar bed gaat
- intensief sporten 's avonds. Zorgt voor te veel adrenaline, waardoor je 's nachts onvoldoende kunt herstellen.
- tv kijken, computeren of druk met de smartphone tot het moment van naar bed gaan of – nog erger – in bed. Is verstorend vanwege het blauwige licht van het scherm, maar zorgt ook dat je hersenen nog op volle toeren draaien als je wilt gaan slapen.
- fel licht aandoen als je naar bed gaat of 's nachts opstaat. Gebruik liever weinig, gedempt licht. Anders verstoort je je biologische klok (die denkt dat het weer dag wordt). Als je dit vermijdt, ben je al een heel eind.

### **Tips: wel doen**

- zorg voor zoveel mogelijk energiebehoud gedurende de dag, door overdag gezond en tijdig te eten, rustmomenten te nemen (als de pauzes erbij inschieten, doe dan een paar keer een

ademhalingsoefening van enkele minuten met als frequentie 4 seconden in- en 6 seconden uitademen).

- houd de slaapkamer rustig (visueel: zonder veel tierelantijntjes, en auditief: stil) en donker.
- neem een bad en ga er een uur/anderhalf uur voor je naar bed gaat weer uit. Dan ben je van buiten afgekoeld, maar van binnen warm.
- zorg voor warme voeten in bed en sowieso voor de juiste temperatuur. Als je het te warm of te koud hebt slaap je slechter.
- maak een rustig wandelingetje een paar uur voor je gaat slapen. Zorg overdag ook voor voldoende beweging.
- houd vaste slaaptijden aan; zorg ervoor dat het in het weekend liefst niet meer dan 1,5 uur verschuift.
- blijf niet wakker liggen in bed: als je merkt dat je niet in slaap valt (wacht niet langer dan 20 à 30 minuten), sta dan weer op en loop rond, zodat de lichaamstemperatuur daalt. Rondlopen helpt ook tegen piekeren. Je kunt ook iets saais doen (in geen geval iets doen dat je leuk vindt, want daarmee beloon je jezelf) en als je weer moe bent (als de slaapdruk groot wordt) ga je opnieuw naar bed. Houd het licht gedempt als je bent opgestaan.
- als je 's nachts hele to-do-lijstjes afdraait, sta dan op en schrijf op (op papier) wat je in je hoofd hebt. Gebruik je hoofd niet als to-do-lijst. Schrijf bij gedempt licht.
- doe een ontspannings- of meditatieoefening in bed.