

Slaapproblemen

zijn tegenwoordig niet meer weg te denken uit onze drukke en vooral "sociale" maatschappij. Uit een recent onderzoek naar slaapgedrag onder Nederlanders door het NSWO (Vereniging voor Slaap- en Waak Onderzoek) blijkt dat de helft van de Nederlanders niet tevreden is met zijn of haar slaap! Eén op de drie is overdag moe en één op de vijf doet overdag zelfs een dutje.

Slaapgewoonten Nederlanders

Het NSWO deed onderzoek naar de slaapgewoonten van mensen en ontdekte dat de gemiddelde Nederlander er slechte slaapgewoonten op nahoud. Om snel twee belangrijke conclusies uit het onderzoek te noemen;

Nederlanders drinken steeds meer en vaker alcohol voor het naar bed gaan, en we nemen onze mobieltjes en tablets mee naar bed om nog een tijd te liggen facebooken, wordfeuten, tinderen of snapchatten!

Slaapproblemen

Ik maak onderscheid tussen ontevreden zijn over de slaap, slaapproblemen, en slaapstoornissen. Iedereen heeft wel eens een mindere nacht door bijvoorbeeld een feestje, stress, vlinders in de buik, of iets waar je enorm naar uitkijkt of juist tegenop ziet. Maar dit maakt in mijn ogen nog geen echte slaapproblemen.

Wanneer iemand met enige regelmatig problemen heeft goed te slapen... en wanneer men er nadelige gevolgen van ondervindt zoals overdag moe zijn en/of niet goed kunnen concentreren, dan kan er zeker gesproken worden van slaapproblemen of zelfs van een slaapstoornis.

Bij slaapproblemen denk ik vooral aan moeite met in slaap vallen, 's nachts vaak wakker worden, moeite met opstaan en simpelweg te weinig slapen. Bij een slaapstoornis denk ik aan de wat meer chronische problemen... Met regelmaat of zelfs dagelijks slecht slapen en hierdoor overdag vaak niet goed meer kunnen functioneren.

Slaapproblemen herkennen

Het belangrijkste teken van slaapproblemen (en slaapstoornissen) is overdag moe zijn. Je bent slaperig, hebt geen energie, kan je niet concentreren, en hebt waarschijnlijk ook moeite met opstaan. Overdag heb je vaak behoefte aan een dutje (of heel veel koffie).

Wanneer je vaak moeite hebt met in slaap vallen zul je dit bewust merken. Het kan echter ook het geval zijn dat je onterecht denkt goed te slapen en je dus nergens bewust van bent. Al val je snel in slaap en wordt je 's nachts niet wakker, toch kan je last hebben van slaapproblemen of een slaapstoornis. Zo kan het bijvoorbeeld dat je teveel slaapt.. ja idd, teveel slapen en toch moe zijn! Ook bij slaapapneu, een slaapstoornis die veel voorkomt, word veel geslapen maar blijft men overdag moe.

Veel voorkomende slaapproblemen

- Niet aan je slaapbehoefte te voorzien, oftewel een slaapttekort.
- Moeite met opstaan en/of vaak snoozen.
- Teveel slapen, ja dat kan dus ook...
- Niet in slaap kunnen vallen.
- Vaak wakker worden.
- (te) Vroeg wakker worden.
- Snurken, natuurlijk vooral vervelend voor een eventuele partner!

Oorzaken van slaapproblemen

Er zijn enorm veel oorzaken te bedenken waardoor we slecht slapen. Veel van deze slechte slaapgewoonten zijn in onze huidige maatschappij echter ingeburgerd. Verkeerde (slaap)gewoonten zijn vaak voor een groot deel ook gewoon onwetendheid bij mensen, simpelweg niet weten dat bepaalde gewoonten een negatieve invloed hebben op de slaapkwaliteit.

Het is vaak onwetendheid

Op maatschappelijk niveau is dit probleem moeilijk te doorbreken, al is de groeiende aandacht voor slaap zeker een stap in de goede richting. Op persoonlijk niveau echter valt er praktisch en effectief direct wat aan te doen. De eerste stap is simpelweg het opdoen van enige basiskennis en erachter komen wat wel en niet goed voor je is... **En het lijkt erop dat je dat nu dus al aan het doen bent!**

Daarnaast vergt het aanpakken en veranderen van **alle** (slechte) gewoonten natuurlijk wel enige discipline en doorzettingsvermogen, en dat is met slaapgewoonten niet anders.

Ik zal het heel simpel houden. Ik geef je hieronder een opsomming van een aantal belangrijke oorzaken voor slaapproblemen. Ga bij jezelf te raden of jij je "schuldige" maakt aan deze slaapzonden!

De 7 Slaapzonden

1. Verkeerde activiteiten in de avond

Veel mensen zijn het gewend om voor het naar bed gaan tv te kijken, te computeren, te werken, sporten, "sociaal doen" op Social media en noem het allemaal maar op. Allemaal activiteiten die lichaam en geest teveel stimuleren en dus wakker kunnen houden.

2. Stress en zorgen mee naar bed nemen

Veel mensen beginnen pas met piekeren op het moment dat ze in bed gaan liggen. Niet heel vreemd overigens omdat we voor de tijd vaak veel meer afleiding hebben door bijvoorbeeld werk, tv, computer of mobieltje.

3. Onvoldoende lichaamsbeweging

Een actieve levensstijl bevordert een juiste hormoonhuishouding, ontspanning, dag- nacht ritme en een goede nachtrust.

4. Slechte voeding

Je hoort weleens dat mensen zeggen "je voeding bepaalt je slaap". Ik ben er zeker van overtuigd dat voeding in het algemeen een belangrijke factor is voor een goede slaap. Daarnaast eten mensen vaak 's avonds laat te zwaar en te vet waardoor je lichaam 's nachts hard moet werken om al die bende te verwerken, en dat gaat ten koste van je nachtrust. Daarnaast gebruiken veel mensen 's avonds nog andere stimulerende of slaap onderdrukkende dranken zoals koffie en alcohol.

5. Slechte slaapomgeving

Dit omvat vele aspecten zoals de inrichting van je slaapkamer, je bed, matras, dekbed en beddengoed. Je slaapkamer moet het veiligste en meest comfortabele plekje van je huis zijn, maar veel mensen hebben al dan niet bewust geen comfortabele slaapplek weten te creëren.

6. Verkeerde blootstelling tot licht

Veel mensen krijgen overdag onvoldoende zonlicht tot zich, en houden juist in de avond de lichten weer veel te lang aan. Daar komt het negatieve effect van het blauwe licht uit beeldschermen nog bovenop. Deze verkeerde toevoer en blootstelling tot licht ontregelt ons dag en nacht ritme.

7. Geen regelmaat

Veel mensen hebben geen enkele vorm van regelmaat in hun slaappatroon. Iedere avond om een ander tijdstip naar bed, geen vaste tijden opstaan, en in het weekend extreem veel afwijken van doordeweekse tijden ontregelen ons hele slaap- waakritme.

Slaapproblemen oplossen

De eerste stap is al gezet, je weet nu als het goed is al een beetje wat je verkeerde gewoonten zijn. De tweede stap, en uiteraard de moeilijkste, is om die gewoonte te gaan doorbreken!

Je lost je slaapproblemen op door de oorzaak aan te pakken... door de verkeerde gewoonten om te buigen tot gezonde gewoonten. Heb jij nul regelmaat in je slaaptijden, zorg dan voor regelmaat. Heb jij tot vlak voor het slapen al je lichten nog fel aan staan, dim dan de lichten een uur voor je naar bed gaat. Verruil het laatste uur voordat je naar bed gaat je tablet met boek.. of neem lekker een bad voordat je gaat slapen. En zo kan ik natuurlijk nog wel even doorgaan! Dit is toepasbaar op alle slaapzonden die net benoemd zijn.

Doorbreek je slechte gewoonten

22 Tips om je slaapproblemen op te lossen

Bij deze nog een overzicht van praktische slaaptips die jou kunnen helpen je slaapproblemen op te lossen en beter te slapen.

RITME

- Zorg dat je overdag voldoende wordt blootgesteld aan daglicht, en dat je in de avond fel en kunstmatig licht beperkt. Dim je lichten ruim voor het slapen gaan zodat de aanmaak van het slaaphormoon melatonine door het lichaam wordt bevordert. In het artikel "de invloed van daglicht" lees je meer over de precieze werking.
- Je slaapritme heeft ook veel invloed op je slaapkwaliteit. Ga op (redelijk) vaste tijden naar bed en sta op vaste tijden op. Wijk hier in het weekend niet teveel vanaf om je slaap- waakritme niet te verstoren! Dit is namelijk de reden dat veel mensen zondag slechter slapen.
- Een vast avondritueel helpt je beter in slaap te vallen. Als je 's avonds voor het naar bed gaan een vast patroon aan activiteiten volgt, dan gaat je lichaam deze activiteiten op een gegeven moment (onbewust) herkennen. Je geeft je lichaam en geest zo onbewust "signalen" dat het bijna tijd is om te slapen, waarop je lichaam zich daarop gaat "voorbereiden" door slaaphormonen aan te maken.
- Stop met snoozen! Dit ontregelt je systeem en zorgt er alleen maar voor dat je nog vermoediger je bed uit komt.

VOEDING

- Eet geen zware of vette maaltijden een aantal uur voor het slapen. Als je lichaam nog druk bezig is met het verteren van je eten kan dit je wakker houden.
- Drink kruiden thee voor het slapen. Geen gewone thee (en zeker geen koffie) waar theïne/cafeïne in zit. Dit werkt stimulerend en houdt je wakker! Drink ook niet teveel thee want dan moet je 's nachts plassen.
- Probeer overdag ook niet teveel cafeïne te drinken. Beperk je koffiegebruik het liefst tot 2 a 3 koppen per dag. Het beste kun je ook zo vroeg mogelijk op de dag stoppen met het drinken van koffie.
- Sommige voeding bevordert de aanmaak van melatonine (slaaphormoon). Voorbeelden hiervan zijn melk en bananen. Een kop warme melk om lekker te slapen is dus geen fabel!
- Alcohol doet je misschien wel makkelijker in slaap vallen, maar zorgt ervoor dat je minder diep slaapt en sneller wakker word.

ONTSPANNING

- Zorg dat je voldoende ontspant, en zeker in de avond voor het naar bed gaan. Probeer minimaal een uur voor het naar bed gaan geen actieve en/of opwindende dingen meer te doen.
- Verruil die tablet eens voor een boek! Lezen heeft een bepaalde rustgevende kracht. Lees een half uurtje voordat je gaat slapen. Vermijd wel de thrillers en ander heftig materiaal wat in je kop blijft rondspoken.
- Meditatie is een goede manier om je hoofd even helemaal leeg te maken en tot rust te komen. Een makkelijk toepasbare manier van mediteren is door je helemaal te focussen op je ademhaling. Focus je volledig op je ademhaling en probeer niet aan andere dingen te denken.
- Probeer niet te lang wakker te liggen in bed. Als je echt niet kunt slapen kun je beter even uit bed gaan om iets ontspannends te doen zodat je daarna makkelijker in slaap valt. Het beste kun je er natuurlijk voor zorgen dat je al helemaal ontspannen naar bed gaat door bijvoorbeeld te lezen of te mediteren voor het slapen gaan.
- Een warme douche, of beter nog een warm bad nemen 's avonds helpt je te ontspannen en lekker te slapen.
- Schrijf je taken voor de volgende dag/zorgen/stress/verplichtingen / etc. op voordat je naar bed gaat. Zo kun je dit loslaten en lig je er niet over te malen in bed. Je zou ook een blocnote mee naar bed kunnen nemen voor het geval er toch nog van alles in je hoofd begint te spoken!

LICHAAMSBEWEGING

- Een actieve levensstijl bevordert een goede nachtrust. Je kunt het beste niet vlak voor het naar bed gaan sporten
- Probeer iedere week een aantal keer te sporten! of op een andere manier erg actief zijn (zo'n 2 a 3 uur voor het slapen). Weinig tijd om te gaan sporten? Neem dan eens een kijkje of dit Fit in 4 minuten programma iets voor jou is!

SLAAPOMGEVING

- Zorg voor een schone lucht en voldoende ventilatie in je slaapkamer. Laat altijd een raam op een kierje. Verduister je kamer zo goed mogelijk. Hoe donkerder hoe beter. Licht heeft veel invloed op ons slaap- waakritme.
- Laat de verwarming 's nachts niet aan staan. 15 a 16 graden is een ideale slaapt temperatuur.
- Zet elektronische apparaten zoveel mogelijk uit in de slaapkamer. Denk aan computers, draadloze telefoons en mobieltjes, Wifi op je telefoon, je modem etc. De golven die deze apparaten uitzenden zouden wel eens veel invloed kunnen hebben op onze slaap. Gebruik jij net als mij je mobiel als wekker? Zet deze dan op de vliegtuigmodus
- Een plantje in je kamer is prettig maar een teveel aan planten in je slaapkamer houden je geest echter actief en dus wakker.
- Zorg dat het zo stil mogelijk is in je slaapkamer. Ga niet slapen met je TV aan of met muziek op. Dit kan je ervan weerhouden in een diepe slaap terecht te komen, en daarnaast wordt je snel wakker wanneer je in een lichte slaap terecht komt. Lichte en diepe slaap wisselen elkaar af dus je komt meerdere malen per nacht in een lichte slaap. Hoe dit precies werkt kun je lezen in het artikel over de werking van de slaapcyclus.

Slaapbehoefte

En tot slot nog één hele belangrijke algemene slaapwijsheid... **slaap voldoende!** Heel logisch denk je nu misschien, maar veel mensen slapen simpelweg te weinig. Iedereen zijn slaapbehoefte is anders dus ik kan geen exact aantal uur noemen dat je in bed moet liggen. Maar als jij overdag vaak moe bent, dan is dit vaak een teken dat je niet voldoende slaapt. Probeer je slaapbehoefte te achterhalen en/of aan te voelen, luister naar je lichaam, ga lekker een uurtje eerder naar bed, en geniet hier vooral van!