

SLAAPHYGIENE

Veel mensen kampen met slaapproblemen tijdens hun verslaving. Een veel voorkomend verschijnsel in herstel is dat mensen tijdens hun herstel daar ook mee te kampen krijgen. Eén op de vijf jongeren kampt met slaapproblemen. In grote lijnen zijn er drie vormen van slaapproblemen;

- 1/ Moeilijk in slaap vallen;
- 2/ Slecht doorslapen, vaak wakker worden, onrustig slapen;
- 3/ Vroeg wakker worden.

Daar horen soms ook hele nare dromen bij. Mensen gaan vaak slaapmedicatie slikken om hun slaap te kunnen (her)vatten. Slaapmedicatie is tijdelijk een prima middel om slaapstoornissen op te lossen. Tijdens de behandeling is het de bedoeling dat er geen slaapmedicatie genomen wordt. Vaak zorgt “onrust” voor het niet kunnen slapen. Ook dit systeem moet herstellen om een gezond leven te leiden. Waar slaapmedicatie in het begin de nachtrust reguleert kan dat uiteindelijk een verstoring worden die je blijft achtervolgen zolang je medicatie slikt. Het is immers een middel om je in slaap te krijgen. Veel gehoorde verschijnselen zijn dat mensen zich moe voelen en slikken daarom medicatie. Terwijl dit juist de pil is die de vermoeidheid in eerste instantie opwekt. Belangrijk is om de lichamelijke processen weer hun werk te laten doen. Dit kan enige tijd duren. Er zijn veel tips. Haal de haalbare er uit en begin daar mee. En heb geduld!!!! Uiteindelijk zullen in bijna alle gevallen de lichamelijke processen zich weer herstellen en zal ook jij op een normale manier in slaap komen!!! Bij sommige duurt dit enkele dagen, soms weken, maar het kan zelf tot 6 maanden duren voordat je slaaphygiëne volledige hersteld is.

Een goede slaaphygiëne is voor ieder mensen belangrijk! Het kan een enorme negatieve impact hebben op je leven en daarmee kan het een gevaar zijn voor je herstel. Denk hierbij aan vermoeid zijn, humeurig zijn, somberheid en/ of depressieve gevoelens hebben, niet productief zijn, altijd maar een futloos gevoel hebben en ga zo maar door. Veelal kunnen hierdoor weer problemen ontstaan als overspannenheid, prikkelbaarheid, agressie, onrust, burn-out of gevoelens van angst.

Wat sommige mensen kunnen ontwikkelen is dat het dag en nachtritme wordt omgedraaid. Sommigen verdedigen dat met “ik ben geen ochtend maar een avondmens. En daarmee geven ze zichzelf een reden om soms wel tot diep in de nacht wakker te blijven. Van origine is de mens geen nachtdier maar een dagdier. Het kan zo zijn dat je door je werk genoodzaakt bent om de avonden of in de nacht te werken. In dat geval is het regelen van een goed slaapritme van groot belang.

Hier volgen tips om op een natuurlijke manier beter in slaap te vallen en/of beter door te slapen. In bijna alle gevallen zal dit uiteindelijk leiden tot een natuurlijke nachtrust waarbij mensen met de juiste energie de dag door kunnen gaan. Uiteindelijk kun je je eigen lichaam zien als een instrument om beter te worden. Een sterker instrument dan dat is er simpelweg niet. Heb vertrouwen in jezelf en in je eigen lichaam.

TIPS

1. **Ontspan voor het slapen gaan**

Makkelijk is het niet altijd maar noodzakelijk is het wel: ontspannen voor het slapen gaan. Laat je to-do list voor wat het is. Lees een boek ga wandelen of mediteer. Zie hiervoor ook de bijlage “ontspanningsoefeningen”.

2. **Ga naar buiten en ga bijvoorbeeld wandelen**

Maak een wandeling of ga met mooi weer lekker in de tuin zitten. Wandelen is goed voor de cortisolhuishouding in de hersenen en dat zorgt er voor dat je adrenaline systeem in evenwicht blijft. Dit kun je ook overdag al doen. Naast dat het goed is voor dit systeem kun je ook je hoofd leeg wandelen.

3. **Wel of niet activiteiten doen**

Over het algemeen geldt dat je moet afremmen en dat bv sportieve activiteit voor het slapen gaan niet helpend zijn om rustig in slaap te vallen. Echter zijn sommige mensen er juist bij gebaat. Ze worden er moe van en vallen daardoor juist lekker in slaap. De enige manier om er achter te komen is door het te doen! Yoga kan een goed alternatief zijn als je 's avonds nog iets wilt doen.

4. **Verf je slaapkamer blauw**

Onderzoek heeft uitgewezen dat mensen gelukkiger wakker worden als de slaapkamer blauw is. Ook andere zachte kleuren helpen als blauw niet je kleur is. Zoals zacht geel en zacht groen.

5. **Laat koffie staan, drink thee**

Je kunt sommige kruiden thee 's werken rustgevend. Als je al koffie drinkt, zorg er dan voor dat je bijvoorbeeld om drie uur 's middags uiterlijk (liever eerder) je laatste kop koffie neemt.

6. **Zorg dat je twee uur voor het slapen gaan niet meer zwaar eet**

Als je zwaar eet wordt je er vaak wel moe van maar je slaapt er erg onrustig van.

7. **Vermijd suiker in de avond, dit zet je motor juist aan**

Mocht je behoefte hebben aan iets lekkers 's avonds dan is chocolade de beste optie. Daar zit namelijk veel magnesium in en dit stofje zorgt voor een goed slaapritme. Vermijd inname van suiker in de avonduren dit houdt je wakker.

8. **Draai de thermostaat op de juiste temperatuur**

Als het te warm is slaap je onrustig. In een koude slaapkamer is het weer moeilijk om in slaap te komen. Het advies is om je kamer op 15 tot 18 graden te hebben als je gaat slapen.

9. **Zet een raam open**

Doe dat zelfs in de winter. Hierdoor ventileert de kamer goed, er is dan meer zuurstof in de kamer. De kans op hoofdpijn neemt af.

10. **Zorg voor een goede luchtvochtigheid**

Dit kun je doen door een raampje open te zetten. Desnoods sluit je deze 's avonds weer. Kamers met frisse lucht warmen ook beter op. Als je wel de verwarming aan zet kun je bijvoorbeeld een bakje met water op de verwarming zetten. Dit verdampt en zorgt er voor dat je niet met een droge keel wakker wordt.

11. Ga op steeds hetzelfde tijdstip naar bed en wordt op hetzelfde tijdstip wakker / Sleep and repeat!!!

Als jij steeds om 11.12 uur naar bed gaat, blijf dat dan doen. Je lichaam zal zich hierop aanpassen. Je zult zien dat je, naarmate je dit vast houdt, je ook steeds vaker rond hetzelfde tijdstip wakker wordt. Op het laatst heb je geen wekker meer nodig. Als je echt een behoorlijk slaapprobleem hebt adviseren we hier echt een paar weken aan vast te houden. Daarna kun je kijken of je bijvoorbeeld in het weekend een keer later kunt slapen zonder dat het je nachtrust verstoort. Heel erg belangrijk is dat je elke ochtend op hetzelfde tijdstip je bed uit gaat. Dus blijf dat ook in het weekend doen als je niet hoeft te werken anders verstoort je slaapritme. Soms duurt het dan weer enkele dagen voordat je jouw slaapritme weer te pakken hebt na het weekend.

12. Trek je kleding uit

Ten eerste zit dat gemakkelijker. Als je je onderbroek uit doet is ook de doorbloeding iets beter en daarnaast is ondergoed een broeinest van schimmels en bacteriën.

13. Verschoon je bed regelmatig en de omgeving van het bed

Vaak zie je onder bedden enorme stofnesten. Dit wil je niet onder een microscoop leggen. Je zult schrikken van wat daar allemaal in leeft. Dat geldt ook voor je bed en het matras. Een schoon bed verschoon je gemiddeld één maal per week, maar na twee weken moet je het toch echt verschoonen. Een mens zweet gemiddeld een borrelglas aan zweet uit per nacht. Na een week is dat dus bijna een glas water aan zweet dat in je bed zit. Als je je bed niet vaak verschoont gaat het in je matras zitten en een matras is moeilijker schoon te maken. Wat veel mensen doen is 's ochtends hun bed afhalen, dan kan het matras ventileren en 's avonds het bed opmaken. Sla na het uit bed gaan de lakens terug (dus niet over je bed heen trekken). Zo kan je bed goed luchten gedurende de dag.

14. Ga op de grond slapen

Sommige mensen vallen daar beter door in slaap, slapen rustiger en dieper.

15. Neem een bad

Je wordt er niet alleen rustiger van maar het geeft jouw brein ook een seintje dat het tijd is om te gaan slapen. Mensen slapen rustiger en dieper hierdoor.

16. Geen alcohol voor het naar bed gaan of andere drugs

Ja het klopt dat je soms sneller in slaap door het drinken van een glas wijn of het roken van wiet. Echter; je slaapt er heel onrustig van (ook al heb je het niet door). Terwijl jij denkt te slapen is jouw lichaam keihard aan het werk om alle gifstoffen te verwerken. Dat kost energie. Je gaat er vaak ook van snurken en je wordt doodmoe wakker. Juist je organen hebben in de nacht rust nodig. Laat je niets op de mouw spelden. In alle gevallen is drank en drugs slecht als slaapmedicatie.

17. Ga offline

Het kunstlicht verstoort niet alleen je biologische klok, maar ook het "heel even kijken op je scherm" voor het slapen gaan werkt enorm verstorend. Je kunt soms zo maar twee uur verder zijn voordat je in slaap valt. Daarnaast loop je het risico net iets te lezen wat vervelend is en wat je die nacht wakker houdt. Had je niet gekeken lees je het in de ochtend, ben je beter uitgerust en weet je de informatie beter te verwerken. Advies is om minimaal twee uur voor als je minimale slaapproblemen hebt en drie uur bij zwaardere slaapproblemen geheel off-line te gaan.

18. Let op overgewicht en snurken

Veel mensen met overgewicht snurken. Dit verstoort enorm de nachtrust. Ook als je geen overgewicht hebt kan dit een enorm probleem zijn. Raadpleeg je huisarts of probeer af te vallen. Voor de partners kan het goed zijn oordoppen te kopen....

19. Zet een muziekje op

Zet wel rustige muziek op. Bij een kabbelend beekje of zee geruis ben je zo in slaap.

20. Doe alsof

Als je niet moe bent maar je gaat net doen alsof. Dan zal je zien dat je vanzelf moe wordt. Gapen helpt hier bij.

21. Slaap op je rug

Dit is de meest natuurlijke houding en belast je wervels het minst.

22. Zorg voor een goed matras, kussen en dekbedovertrek

Sommige mensen zijn hier minder gevoelig voor. Zeker je kussen en matras kunnen de slaap enorm beïnvloeden. Desnoods loop je IKEA binnen en ga je de matrassen en kussens uitproberen (hard, zacht of medium). Je kunt ook tests doen op internet om uit te zoeken wat goed bij jou zou passen. Soms willen mensen hier niet in investeren. Vreemd toch? Wel duizenden euro's per jaar aan je verslaving uitgeven maar op je bed waar je de meeste tijd van je leven doorbrengt willen we niet te veel uitgeven. Maar duur hoeft niet altijd goed te zijn. In een bepaald jaar kwamen de matrassen van de Kwantum als beste uit de tests. Tevens is het van belang dat je, bij de meeste matrassen, deze na 10 jaar vervangt.

23. Verhuis naar de logeerkamer

Als je last hebt van je partner door snurken of erg beweeglijk zijn in zijn of haar slaap, pak je spullen en ga apart slapen. Overigens is dit iets wat een keer niet erg is. Als het structureel wordt kun je daarover in gesprek gaan met je partner. Misschien kan hij of zij iets doen aan hetgeen hem of haar rustiger laat slapen. Intimiteit is namelijk ook erg belangrijk in ons leven en ook voor je slaap.

24. Uitslapen is een NO GO

Uitslapen gooit ook je slaapritme om. Daardoor kom je maandag moeilijk je bed uit als je naar je werk moet. In de periode om je slaap hygiëne te laten herstellen is het van essentieel belang dat je elke ochtend op precies hetzelfde tijdstip opstaat. Dus ook in het weekend.

25. Neem altijd een ontbijtje

Hiermee geef je je lichaam het sein dat de dag is begonnen. De motor wordt aan gezet en je lichaam begint met verbranden. Ontbijt licht en gezond. Neem daarbij niet te veel, of liever geen suikers tot je. Eet liever zes keer per dag en gezond dan drie keer grote hoeveelheden. Zie het als een auto die stationair draait of steeds van 0 naar 100 moet en weer terug. Dat kost energie die je in de dag hard nodig hebt.

26. Laat je niet in de maling nemen

Door maximaal acht uur per nacht te slapen zal je lichaam uiteindelijk dieper gaan slapen in die uren en wordt je uiteindelijk met meer energie wakker. Sommige mensen kunnen met weinig slaap door het leven. Het minimale wat je lichaam nodig heeft is vijf uur. Als je incidenteel een keer kort slaapt pas daar de processen NIET op aan. Je verstoort het ritme dat je had opgebouwd.

27. Doe geen dutjes of middagslaap

Als je echt niet meer wakker kunt blijven doe dan een dutje van maximaal 30 minuten (hazenslaapjes van 15 minuten zijn nog beter) en doe dit voor 15.00 uur. Beter nog is om een wandeling te maken of je uit te rekken als je moe bent. Door je uit te rekken stretchen de aderen zich, deze vernauwen. Het bloed giert door de aderen en daarmee wordt er weer zuurstof aangeleverd in het lichaam. Dit kun je ook af en toe in de dag doen zonder dat je moe bent. Het is echt heerlijk!!!

28. Doe 's ochtend het licht aan en dim het 's avonds

Het lichaam heeft een eigen slaapmiddel, melatonine genaamd. Zodra het donker wordt of je jouw ogen sluit krijgt het melatoninestelsel het sein dat we gaan slapen. Het slaapmiddel wordt aangemaakt en je valt in slaap of wordt moe. Door 's avonds het licht te dimmen (en de computerschermen en tv uit te zetten) zal er melatonine aangemaakt worden. Als je partner tv kijkt en jij niet (je leest bv een boek) dan heeft dat dus evengoed invloed op jouw melatoninestelsel. Beter is om dan je boek in bed te lezen en de partner beneden tv te laten kijken. Het liefst heb je jouw kamer pikdonker. Zelfs het lampje van de tv of het alarm in een donkere kamer kan storend werken.

29. Laat de telefoon in de woonkamer

Onderzoek heeft uitgewezen dat een telefoon straling af geeft. Ook dit kan invloed hebben op je slaapritme.

30. Neem afscheid van je piekergedachten

Als je veel piekert schrijf dat dan gedurende de dag op. Hiermee vertrouw je jouw piekergedachtes, irritaties etc. aan het papier toe. Neem het besluit dat je er morgen weer mee aan de slag gaat als dat nodig is. Ook is het soms nodig om ruzies, irritaties etc. uit te spreken voor het slapen gaan. Dit geeft iedereen rust, het uitspreken van je gevoelens. Als je veel last hebt van piekeren. Reserveer dan elke dag maximaal een half uur hiervoor en doe de rest van de dag andere dingen.

31. Eten en drinken

Neem maximaal 4 uur voor het slapen gaan de avondmaaltijd. Drink ook in de avond niet te veel, anders moet je er misschien 's nachts uit om te plassen.

32. Stop met roken

Je krijgt door het roken vaak een chronische ontsteking aan de luchtwegen die een goede nachtrust weer beïnvloeden.

33. Stop met slaapmedicatie/ Heb geduld

Slaapmedicatie legt de processen stil die het lichaam voor je zou moeten regelen. Het duurt wel even maar het komt altijd goed! Slik alleen slaapmedicatie in extreme gevallen. Hierbij kun je denken aan een overlijdensgeval, het verbreken van een relatie etc. Overleg met je dokter de duur van het slikken van deze medicatie. Des te eerder jij je lichaam weer traint om op een natuurlijke manier in slaap te vallen des te beter het is.

34. Doe een avondritueel

Door elke avond voor het slapen gaan een zelfde aantal handelingen te verrichten (inpakken van je spullen voor de volgende dag, de vaatwasser inruimen, je kleding klaar leggen, tanden poetsen etc.) krijgt je lichaam het sein om te gaan slapen.

35. Zorg voor een opgeruimde slaapkamer

Dat geldt overigens ook voor je woonkamer en werkplek. Iedereen voelt zich prettiger in een opgeruimde omgeving. Daar wordt je rustig van. Het bijhouden van rommel opruimen kost minder moeite dan het eens per week te doen. Maak er een gewoonte van.

36. Doe gelijk het licht uit

Licht verstoort de aanmaak van melatonine. Dat is het lichaamseigen slaapmiddel dat iedereen aanmaakt. Als je al een lamp wilt aanzetten neem dan een zoutlamp. Dit geeft warm licht af, zuivert de lucht en is nog romantisch ook. Deze lampen zijn niet duur.

37. Als al het bovenstaande niet helpt, bel je huisarts

Er zijn verschillende manieren die je verder kunnen helpen. Ook de GGZ heeft hier speciale therapieën voor. Laat je bij de huisarts niet afschepen met pillen. Ga eerst op zoek naar wat er nog meer te doen is.

38. Drink weinig in de avond

Sommige mensen, veelal mannen moeten 's nachts vaak naar het toilet om te plassen. Zeker de mannen die de leeftijd van rond de 50 bereiken kunnen daar last van krijgen. De oplossing is heel simpel. Drink in de laatste twee uur voor het slapen gaan weinig en als je iets wilt drinken drink dan alleen water of thee.

39. Mediteer

Als je voor het slapen gaan een meditatie doet kun je de rust vatten die nodig is om rustig in slaap te vallen. Velen zullen tijdens de meditatie al in slaap vallen. Op You Tube vindt je ook slaapmeditaties, of vraag bij Helder Trainingen een 21 daagse meditatie aan.

40. Doe geen dutje in de avond

Sommigen kunnen in de avond hun ogen bijna niet meer open houden (vlak) voor het slapen gaan. Echter doe je een dutje (vlak) voor het slapen gaan dan kom je daarna heel moeilijk in slaap. Ga even wandelen. Maak 10 diepe kniebuigingen of ga 5 minuten even buiten staan en neem telkens een diepe teug frisse lucht. Zo val je niet (vlak) voor het slapen gaan in slaap en kun je beter in slaap komen als het echt bedtijd is.

ENKELE WEETJES OVER SLAPEN EN DROMEN

- Baby's slapen gemiddeld 16 uur, 3-18 jarigen 10 uur, volwassenen 8 uur per etmaal;
- Mannen dromen 70% van de tijd over andere mannen; bij vrouwen is dat 50%;
- We kunnen alleen dromen over gezichten die we al een keer gezien hebben;
- Criminaliteit gepleegd door slaapstoornissen zijn oa, slapend rijden, boetes, moord en verkrachtingen;
- 12% Van de mensen dromen alleen zwart wit;
- Dromen is normaal;
- 25% Van de getrouwde stellen slap apart;
- De Britten waren de eerste die een methode ontwikkelden om soldaten 36 uur wakker te houden, dmv een felle lamp op hun te schijnen;
- Bij dolfijnen slaapt alleen de ene hersenhelft, daarna de andere helft;
- Koala's slapen het meest van alle dieren per etmaal, 22 uur;
- Giraffen slapen het kortst, 1,9 uur per dag;
- Door niet slapen ga je eerder dood (gemiddeld na 10 dagen) dan door niet eten (14 dagen);

Rozenstraat 16 - 1815XX - Alkmaar – 072-785 61 02 – www.heldertrainingen.nl

info@heldertrainingen.nl

- Blinden zien in hun dromen wel beelden, tenzij ze blind geboren zijn;
- Binnen 5 minuten nadat je wakker bent ben je 50% van je dromen vergeten, binnen 10 minuten 90%;
- 1 Op de 50 pubers plast nog steeds in bed;
- Het record niet slapen staat op 18 dagen, 21 uur en 40 minuten. De winnaar kreeg last van, hallucinaties, paranoia, wazig zien, onduidelijke spraak en geheugenverlies;
- 36 Uur niet slapen heeft meer invloed op je dan een avond dronken zijn;