



Slaapbehandelcentrum

Problemen met slapen heeft iedereen wel eens, maar ongeveer 10 procent van de Nederlanders kampt met chronisch slaaptekort.

Hier zijn 15 tips om Beter te Slapen !

1) Sport later op de dag; niet te laat

Overdag flink bewegen helpt je 's nachts aan een betere slaap. Het beste tijdstip om te sporten is 's middags of vroeg in de avond, minstens een half uur. Hoewel beweging in de ochtend ook een goed effect heeft, moet er 's ochtends langer worden gesport om de slaapkwaliteit gunstig te beïnvloeden. Voorkom intensief sporten tot 2 uur voor het slapen gaan hierdoor kan je lichaam beter in ruststand komen en voldoende afkoelen.

2) Zorg voor veel licht overdag.

Veel licht overdag houdt je biologische klok scherp en stimuleert de productie van het slaaphormoon melatonine. In het donkere seizoen is blootstelling aan veel (dag)licht extra belangrijk. Zit je overdag vaak in een donkere ruimte, overweeg dan de aanschaf van volspectrum daglichtlampen. Bij Sens, slaaptherapie Eindhoven, kun je lichtlampen 2 weken lenen tegen een kleine vergoeding. 2 weken is over het algemeen voldoende.

3) Dim s'avonds het licht

Als de lichtgevoelige cellen in je ogen s'avonds minder licht krijgen, maakt je lichaam het slaaphormoon melatonine aan. Dit hormoon heb je nodig om in slaap te komen. Fel licht of tot laat voor een computerscherm zitten, verstoort je biologische klok. Dim s'avonds het licht en stop ten minste twee uur voor het slapengaan met computeren, tablet kijken en telefoongebruik ; blauw licht verlaagt je slaaphormoon. Bovendien zorgen de prikkels voor breinactivatie wat negatieve invloed kan hebben op je slaap.

4) Slaapkamer: raam open..18 graden

Volgens slaapwetenschappers is 18 graden Celsius de beste slaapkamertemperatuur. Zorg voor goede ventilatie; frisse lucht heb je nodig voor een gezonde slaap



5) Een nachtje slecht slapen; maak je niet druk !

Wanneer je een nachtje slecht slaapt, geen stress! De volgende nacht verdiept de slaapt zich meestal en haal je je slaap als het ware in.

6) Niet op de klok kijken

Als je ongewenst wakker ligt coach jezelf dan naar rust, naar ontspanning. Kijk vooral niet op de klok. Als je jezelf druk maakt over de tijd zal je niet sneller in slaap vallen. Bij slaaptherapie Eindhoven, leren we je denk- en doe-strategieën aan om beter te slapen.

7) Verduister je kamer goed

Een klein beetje licht in de slaapkamer is al storend voor je slaapcyclus. Straatlantaarns, een nachtlampje, zelfs het ledlampje van je wekker: elk lichtschijnsel, hoe klein ook, heeft een nadelig effect op de kwaliteit van de slaap en de hieraan verbonden herstelprocessen voor lichaam en geest.

8) Doe oefeningen

Ontspannen gaan slapen is lang niet altijd mogelijk in ons drukke leven. Soms kom je pas toe aan ontspanning als je in bed gaat liggen. Pieker gedachten of allerlei gebeurtenissen van de dag komen dan op in je gedachten. Hoe kun je deze op een gegeven moment uitzetten? Hoe kun je je lichaam ontspannen na een gespannen dag?

Bij slaaptherapie Eindhoven, Sens helpen slaaptherapeuten je heeft gerichte oefeningen slaapoefeningen aan.

9) Geen alcohol

Alcohol helpt je sneller in slaap te vallen. Uit onderzoek blijkt dat mensen die een glaasje drinken voor de slaap zelf geen nadelige effecten merken maar dat deze er wel zijn. De benodigde diepe slaap is door alcohol korter en minder diep. Alcohol beïnvloed de kwaliteit van slapen negatief.

10) Let ook overdag op cafeïne

Cafeïne, zwarte thee, chocolade en cafeïnehoudende cola kunnen je 's nachts uit de slaap houden, zeker als je deze voedingsmiddelen 's avonds gebruikt. Maar ook het drinken van veel koffie en/of cola overdag kan 's nachts via je stresshormonen je slaap verstoren.



11) Slaaptherapie beter dan medicijnen

In Nederland kampen vier miljoen mensen met een slaapstoornis. Ongeveer een derde van hen gebruikt slaapmiddelen, maar die kunnen een afhankelijke of verslavende werking hebben. Slaaptherapie is veel beter, zegt het Nederlands Instituut voor Neurowetenschappen.

Bij Sens, slaaptherapie Eindhoven, behorend bij het slaapbehandelcentrum werken slaaptherapeuten die u graag verder helpen.

12) Pak stress aan

Chronische stress haalt je slaap-waakritme onderuit, waardoor je nog slechter tegen stress kan. Doorbreek die neerwaartse spiraal door de stress aan te pakken.

Ontspanningsoefeningen, meer bewegen, opschrijven wat je morgen moet regelen zodat je het niet hoeft te onthouden, problemen aanpakken en niet laten voortsudderen en ruim de tijd nemen voor slaap, helpen het best.

Bij Slaaptherapie Eindhoven, onderdeel van het slaapbehandelcentrum, begeleiden we je bij het verminderen en hanteren van stress. Er wordt gestart met het meten van biofysiologische stress om heel precies te adviseren wat je het beste, in welke volgorde kan doen om stress te verminderen.

13) Breng jezelf in de slaapmood

Bij de meeste mensen zet de biologische klok rond tien uur 's avonds de slaapcyclus in gang. Help die klok een handje door dan het lichtniveau in je kamer te dimmen en zet televisie en computer op tijd uit. Doe een paar ontspanningsoefeningen en ga op een vast tijdstip in bed liggen. Lees eventueel nog even.

14) Woelen? Ga het bed uit

Als je de slaap niet kunt vatten en ligt te woelen, sta dan op en ga even iets doen. Lees rustig een boek bij gedempt licht, kort even iets doen om de gedachten te verzetten. Je zult merken dat je dan toch moe bent. Geef er aan toe en ga weer naar bed.

15) Sta meteen op

Hoewel veel mensen de wekker in de snoozefunctie zetten om even door te kunnen slapen, bevordert dat het fris wakker worden niet. Je wordt er juist een beetje suffig van. Sta meteen op en ga rustig aan de gang.

Fijne nacht gewenst !

