Slaapproblemen

Van tijd tot tijd slapen we allemaal wel eens een nachtje slecht. Niet veel aan de hand, ons lichaam is prima in staat normaal te functioneren met een beetje slaaptekort. We halen zo'n slechte nacht ook vanzelf weer in. Vervelender wordt het als u regelmatig wakker ligt, niet in slaap kunt komen, of wel slaapt, maar iedere ochtend toch wakker wordt met het gevoel dat u niet uitgerust bent. Langdurig slecht slapen kan ertoe leiden dat u overdag verminderd functioneert, omdat u moe, slaperig en/of prikkelbaar bent en zich minder goed kunt concentreren.
Niet iedereen heeft echter evenveel slaap nodig, het is dus niet per sé zo dat u een slechte slaper bent als u maar zes uur per nacht slaapt. Maar als u meer dan twee keer per week slecht slaapt èn daardoor overdag minder goed functioneert, is er sprake van slapeloosheid. De oorzaak is vaak te vinden in spanningen en zorgen, maar ook lichamelijke ongemakken kunnen u uit de slaap halen. Bovendien kan uw dag- en nachtritme ontregeld zijn door bijvoorbeeld werken in ploegendiensten, of na een lange vliegreis.

Want kunt u zelf doen?

- Probeer te achterhalen waar uw slaapprobleem vandaag komt. Als dat is vanwege spanningen of piekeren, probeer dan eens ruim voor u naar bed gaat uw gedachten op te schrijven.
- Vermijd, zeker 's avonds, koffie, thee en alcohol. Alcohol maakt ons weliswaar slaperig, helaas zorgt het er ook voor dat de slaap onrustig is.
- Vermijd 's avonds zware maaltijden.
- Gebruik de slaapkamer alleen om te slapen: dus niet om t.v. te kijken of uw mail te lezen. Een boek lezen en vrijen mag – voor andere dingen dan slapen is de slaapkamer niet bestemd.
- Vermijd intensieve lichamelijke inspanning kort voor het slapen: dat maakt u juist actief.
- Zorg ervoor dat u minimaal een uur voordat u gaat slapen uw bezigheden al afbouwt, zodat uw lichaam ook daadwerkelijk kan ontspannen. Dat is nodig om in slaap te kunnen vallen.

Zijn uw slaapproblemen hardnekkig en lukt het niet om er vanaf te komen, raadpleeg dan uw huisarts. Hij kan samen met de POH GGZ zoeken naar de oorzaak van uw slaapproblemen en zoeken naar een oplossing. De POH GGZ beschikt ook over online programma's (eHealth) die u kunnen helpen om van uw slaapproblemen of te komen.