

Slapeloosheid

homeopathische behandeling

Een goede slaap is belangrijk voor een goede gezondheid. Niet alleen voor de psyche, maar ook voor het lichaam is een goede slaap onontbeerlijk. Veel mensen hebben slaapproblemen, zo'n 450.000 mensen in Nederland.

Slaaptekort kan leiden tot allerlei klachten en problemen: een minder adequaat functioneren (bijvoorbeeld verminderde concentratie, slechter geheugen), instabiele stemming (bijvoorbeeld irritatie of depressie), het maken van verkeerde inschattingen en fouten (tot en met ongelukken).

Ook is er dan meer kans op allerlei ziekten (bijvoorbeeld kanker, suikerziekte, hartproblemen), eerder verouderen, en uiteraard moeheid en gebrek aan energie.

Volwassenen hebben gemiddeld zeven tot acht uur slaap per nacht nodig, jongeren meer. Van de volwassenen heeft 8% minder dan 6 uur nodig, 2% meer dan 10 uur. Jonge mensen slapen in het algemeen beter dan ouderen. De inslaaptijd is gemiddeld 10 à 20 minuten, maar varieert sterk. Ouderen merken dat ze vaker tussendoor even wakker worden; dit is een normaal verschijnsel als de slaap verder goed is. Er zijn veel natuurlijke variaties van slapen. Als je overdag geen last hebt van het feit dat je niet volgens de regels slaapt dan heb je geen slaapprobleem.

De slaap bestaat uit verschillende cycli, per nacht zo'n 4 tot 6. Per cyclus doorloopt de slaper verschillende stadia die allemaal van belang zijn. De REM-slaap, vernoemd naar de snelle oogbewegingen (Rapid Eye Movements), is de bekendste. Dit is het deel van de slaap waarin de hersenen het actiefst zijn en waarin we het duidelijkst

dromen. Naarmate de nacht vordert, worden de perioden met REM-slaap steeds langer. In totaal neemt de droomslaap 20 tot 25 procent van de slaapduur in beslag. Tussen deze cycli zijn we altijd heel even wakker. Duurt dat moment net iets langer, dan onthouden we dat (en vaak hebben we dan het gevoel niet goed te hebben geslapen). Het kan lastig zijn om zelf in te schatten hoe veel je 's nachts wakker ligt. Een 'slaapdagboek' kan daar helderheid in geven. Af en toe slecht slapen is op zich geen probleem en hoort erbij.

Technisch gezien worden slaapproblemen als volgt ingedeeld:

- **Inslaapprobleem:** Normaal gesproken zou men ongeveer na 5 tot 10 minuten in slaap moeten vallen. Wanneer het vaak meer dan een uur duurt, is er sprake van een inslaapprobleem.
- **Doorslaapprobleem:** Mensen met een doorslaapprobleem worden 's nachts regelmatig wakker en hebben daarna moeite om weer in slaap te komen. Dit zorgt ervoor dat ze zich 's morgens niet uitgeslapen voelen en een slaaptkort opbouwen.
- **Veel te vroeg wakker:** Sommige mensen slapen goed door, maar worden 's morgens veel te vroeg wakker. Hierdoor loopt men uiteindelijk ook een slaaptkort op.
- **Licht slapen:** Bij ieder geluid of andere stoornis worden lichte slapers wakker. Als het daarna moeite kost om weer in slaap te vallen, verliezen deze mensen op die manier ook een deel van hun noodzakelijke slaap.

Er zijn allerlei oorzaken van slaapproblemen. Het is normaal dat je af en toe slecht slaapt. Vaak zijn er dan concrete aanleidingen, zoals: te lang gewerkt (met name achter de computer; de blauwe kleur van beeld-

Als er door uw behandelaar wél een dutje is geadviseerd dan gelden de volgende twee regels: maximaal 30 minuten, en vóór 15:00 uur 's middags.

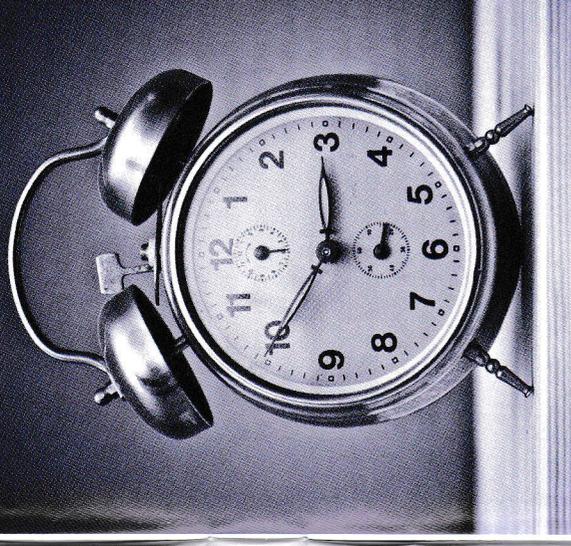
- Lichamelijke activiteit overdag is zeer gewenst, omdat dit de algemene conditie en het energieniveau verbetert. Ga hierbij uit van minimaal tweemaal 30 minuten beweging per dag. De hoeveelheid beweging kan langzaam opgebouwd worden naar deze aanbevolen hoeveelheid.
- Vermijd een liggende houding overdag, bij bijvoorbeeld lezen of tv-kijken; doe dit in een zithouding.

Bij in- en doorslaapproblemen:

- Bewaar het bed om te slapen of te vrijen. Onderneem daar geen (liggende) activiteiten zoals tv-kijken of lang lezen.
- Ontspan voor het slapen gaan: bouw de dag af en vermijd ongeveer een uur voor het naar bed gaan inspannende geestelijke en lichamelijke activiteiten; zet de televisie uit.
- Vermijd cafeïne na 18:00 uur (koffie, thee, cola, chocola). Gebruik alcohol niet als slaapmutsje; alcohol beïnvloedt de slaapdiepte negatief, net als slaapmedicatie.
- Ga niet langer dan een half uur liggen draaien. Sta dan op, ga kort (15 minuten) iets saais doen (bij gedimd licht) en probeer daarna weer te slapen. Draai de wekker om; het steeds zien van de tijd geeft vaak onrust.
- Het bed is geen piekerplek; schrijf piekergedachten op.
- Nachtmeries zijn dromen die op het hoogtepunt worden afgebroken. Oefen drie maal overdag in fantasie het afdrumen van de nachtmerrie tot een rustpunt. Maak gebruik van het piekerschrift.

Hieraan voeg ik het volgende toe:

- Zorg dat je 's morgens vroeg minstens 20 minuten buiten bent, niet achter glas (auto, bril, lenzen); juist op dat moment van de dag verbetert het daglicht allerlei belangrijke ritmes in je lichaam, met name via het hormoonstelsel. Je innerlijke klok wordt dan weer goed gezet. Verder is ook voldoende beweging van groot belang.



schermlicht verstoort ons bioritme); grote spanningen; te laat en/of te zwaar getafeld; verkeerde slaapomstandigheden (bijvoorbeeld licht, lawaai, kou); een jetlag; fysieke ongemakken zoals jeuk en pijn.

De meer chronische slaapproblemen kunnen ook te maken hebben met een verstoring van het dag-nacht-ritme door bijvoorbeeld nachtdiensten, pijn, snurken, apneu, restless legs, overgang: gepieker; onverwerkte emoties, zoals bij een verstoord rouwproces.

Slaapadviezen

Het doel van de volgende slaapadviezen is het creëren van goede omstandigheden om te slapen (voor een deel uit: Slapeloosheid; Verbeek & Klip, 2005).

Algemene adviezen:

- Houd regelmatige bedtijden aan, vooral op dezelfde tijd opstaan; richtlijn: rond 22.30 uur gaan slapen en vóór 8.30 uur opstaan. Beperk de totale tijd in bed tot maximaal 8 uur. In het weekeinde mag het tijdstip van opstaan maximaal 1,5 uur verschuiven ten opzichte van door de week, maar doe dit zo min mogelijk.
- Dutjes overdag en 's avonds worden sterk afgeraden, omdat deze de kwaliteit van de nachtslaap kunnen verslechteren.