

Suggesties voor een rustige leefstijl en betere slaap.

1. *Regelmatische bedtijden.*
Elke avond op de zelfde tijd naar bed gaan helpt om een regelmatig slaap-waak systeem te creëren. Als je lijdt aan slapeloosheid is zo'n ritme precies wat er aan ontbreekt.
2. *Matig intensieve inspanning elke dag.*
Uit onderzoeken is gebleken dat een half uur tot een uur matig intensieve inspanning per dag een van de beste dingen is die je kunt doen om een diepere en rustigere slaap te creëren. Let er op dat je dit echter niet te laat op de dag doet. Fysieke trainingen laat op de avond zorgen voor de aanmaak van adrenaline, waardoor je alert wordt en weer niet goed in slaap kunt vallen.
3. *Helder licht in de ochtend.*
Ochtendlicht herstelt elke dag de biologische klok van je lichaam. In letterlijk de donkere winter tijden kan het de moeite waard zijn om te investeren in een daglicht lamp om je biologische klok weer bij te stellen.
4. *Het juiste dieet voor lekker slapen:*
Mild, licht en gemakkelijk te verteren voedsel. Kleinere maaltijden en drie uur voor het slapen gaan niet meer eten, zorgt voor een betere slaap. Zwaar, erg gekruid of gezoet voedsel kan de kwaliteit van de slaap negatief beïnvloeden. De slaap wordt onrustiger.
5. *Wees matig met cafeïne.*
Het stimulerende effect van cafeïne kan wel 14 uren lang aanhouden. Cafeïne onderdrukt de werking van het slaaphormoon melatonine en stimuleert de stresshormonen cortisol en adrenaline die je wakker en alert houden. Wees matig met de consumptie van producten die cafeïne bevatten (inclusief koffie, zwarte thee, chocolade en cola). Als je het al gebruikt, gebruik het dan vroeg op de dag.
6. *Wees matig met alcohol*
Een glaasje wijn of bier tijdens het eten of een borreltje voor het slapen kunnen een rustgevende werking kan hebben, waardoor je gemakkelijker in slaap valt. Grotere hoeveelheden alcohol zorgen er weer voor dat je later in de nacht wakker wordt, of dat je onrustig en oppervlakkig slaapt.
7. *Check de medicijnbijsluiters*
Heel veel medicijnen hebben slapeloosheid als bijwerking. Als je lijdt aan slapeloosheid, check dan altijd de bijsluiter van een voorgeschreven medicijn, om te kijken of slapeloosheid een bekend neven effect is. Als dit het geval is, overleg dan met je behandelend arts of er ook andere medicatie mogelijk is.
8. *Sociaal netwerk*
Eenzaamheid is een belangrijke factor bij slapeloosheid. Investeer in een breed netwerk van familie en vrienden en blijf in contact. Deze investering kan je slaapkwaliteit zeer ten goede komen!
9. *Zorg dat je gevoel en emoties kunt uiten.*
Gevoel wat niet geuit of gevoeld mag worden, is niet verdwenen en zorgt voor veel spanning en stress. Stress produceert weer stresshormonen en

daar blijf je weer wakker door. Zijn er (onverwerkte) negatieve emoties als boosheid, irritatie, zorgen, schuldgevoel, angst of jaloezie. Zorg dat je deze gevoelens leert te uiten. Praat er met iemand over, schrijf het op, zing een lied....je zult je er beter door voelen en wellicht beter slapen.

10. *Creëer een vredige, rustige slaapomgeving.*

Zorg er voor dat het bed, het beddengoed en de manier waarop de slaapkamer is ingericht comfortabel is en een prettig voor het oog. Minimaliseer rommel en afleiding. Houd de slaapkamer voor slapen en seks en niet voor (sociale) activiteiten als (ingewikkelde) gesprekken, TV kijken, computeren en telefoneren.

11. *Denk positief*

Mensen denken vaak dat ze de hele nacht wakker liggen, terwijl ze toch een groot deel van de tijd blijken te slapen. Deze slapeloosheid illusie wordt wel subjectieve slapeloosheid genoemd. Troost je dat je wellicht meer slaap krijgt dan je je denkt!

12. *Hoeveel slaap heb je nodig?*

Gemiddeld heeft een mens tussen de 7 en 9 uur slaap nodig per nacht. De werkelijke hoeveelheid is net zo persoonlijk als alle andere individuele verschillen. Als je wegsuft tijdens een film of een vergadering, of wanneer je in het weekend bij moet slapen, dan lijdt je wellicht aan een slaap tekort. Oplossing: meer slaap!

13. *Dim de lichten.*

Om gemakkelijker en rustiger in slaap te vallen, begin dan een uur voor het slapen gaan met het dimmen van de lichten. Dit betekent naast het uitdoen van een aantal lampen, ook de radio, de TV en de computer! Besteed het uur voor het slapen gaan aan rustige activiteiten als lezen, rustige gesprekken douchen etc.

14. *Neem je computer niet mee naar bed!!*

Computers, email, internet en videogames zijn stimulerend. Als je met de computer werkt, vlak voor het slapen gaan, dan zul je merken dat het veel langer duurt eer je in slaap valt.

Wel te rusten!