

## Slaapproblemen

In de huidige maatschappij komen slaapproblemen en een verstoord dag-nachtritme veel voor. Het kan enorm frustrerend zijn om niet in slaap te kunnen vallen of juist veel te vroeg wakker te worden, waardoor je moe de dag ingaat. Slaap is noodzakelijk om in leven te blijven. Chronisch slaapttekort kan een heel scala aan lichamelijke, emotionele en psychische gevolgen hebben. Denk bijvoorbeeld aan hartproblemen, overgewicht, slechtere concentratie, geheugenverlies, prikkelbaarheid, sombere stemming, depressie, enz.

### Quickscan

- Heb je moeite met in slaap vallen of word je juist te vroeg wakker?
- Voel je de behoefte om overdag even te slapen?
- Merk je dat slaperigheid je prestaties in de weg staan?
- Merk je dat je traag, prikkelbaar en minder scherp dan normaal bent?
- Heb je moeite met informatie onthouden of dwalen je gedachten steeds af?
- Heb je een negatieve stemming of voel je je depressief?

### Aanpak

#### Wat kan je zelf doen?

Om van je slaapprobleem af te komen, kun je beginnen met het in acht nemen van de standaard slaaphygiëne-regels die verderop beschreven staan. Het is belangrijk om te onthouden dat je slaappatroon niet in een keer verandert. Je lichaam moet namelijk wennen aan het nieuwe ritme. Je kunt ook online een cursus doen om je slaap te verbeteren via: [http://educatie.ntr.nl/beterslapen/index.jsp?nr=574730&site=site\\_beterslapen](http://educatie.ntr.nl/beterslapen/index.jsp?nr=574730&site=site_beterslapen)

#### Wat kunnen wij voor je betekenen?

Ondervind je (te veel) hinder van je slaapproblemen en/of mocht je het gevoel hebben dat er toch meer aan de hand is? Ga in ieder geval langs bij je huisarts om je situatie te bespreken en eventueel medische oorzaken uit te sluiten! Wij bieden kortdurend individuele gesprekken aan en/of kunnen helpen met het zoeken naar een geschikte behandeling buiten de TU. Zie hiervoor <http://psychologen.tudelft.nl>.

### Meer informatie

- A journey through the science of sleep (Horne, J. Sleepfaring), ISBN13: 9780199228379
- Alles over dromen (V.I. Spoomaker)
- Slapeloosheid (Verbeek, I. & Klip, E.), ISBN13: 9789085061526
- Verbeter je slaap (Verbeek, I. & van de Laar, M.J.W.), ISBN13: 9789031375219
- <http://www.slaapproblemen.org>
- <http://umm.edu/health/medical/ency/articles/sleep-disorders-overview>

# Slaaphygiëne

## Persoonlijke gewoonten

Onderstaande persoonlijke gewoonten kunnen de slaap verbeteren:

- Probeer op vaste tijden te gaan slapen en op te staan, of je nu moe bent of niet
- Doe geen (na)middagdutjes
- Vermijd alcohol 4 tot 6 uur voor het slapengaan (i.v.m. negatieve invloed op slaapkwaliteit)
- Vermijd cafeïne 4 tot 6 uur voor het slapengaan (dus geen koffie, thee, frisdranken en chocolade)
- Vermijd zwaar, scherp of veel suiker bevattend voedsel vlak voor het slapengaan (2 uur)
- Vermijd beeldschermen zoals televisie, computer en telefoon, 1 uur voor het slapengaan
- Sport regelmatig, maar niet vlak voor het slapengaan (2 uur)

## Slaapomgeving

Ook de slaapomgeving kun je optimaliseren:

- Gebruik comfortabel beddengoed
- Zorg voor een comfortabele kamertemperatuur en goede ventilatie
- Beperk afleidende geluiden en licht zoveel mogelijk
- Gebruik je bed alleen voor slaap en seks

## Slaapvoorbereiding

Er zijn activiteiten die je kunt doen om de slaap voor te bereiden:

- Doe ontspanningsoefeningen
- Neem je stress niet mee naar bed (het uitschrijven van gedachten kan piekeren verminderen)
- Zorg voor een pre-slaap ritueel, bijvoorbeeld door een warm bad te nemen of wat te lezen

## Bij wakker liggen

Als je binnen 15 tot 30 minuten niet slaapt, ga dan je bed uit en doe een rustige activiteit (bv lezen, breien of een bad nemen. NIET: studeren, sporten, computeren of televisie kijken) tot je slaperig wordt. Probeer het dan opnieuw. Als je dan weer niet binnen 15 tot 30 minuten slaapt, herhaal je het voorgaande.

## Opstaan

Als je opstaat kun je het volgende doen:

- Sta op wanneer je alarm afgaat (vermijd 'Snooze'-button)
- Maak je kamer meteen zo licht mogelijk (lichten aan/ gordijnen open)

## Overige oorzaken van slaapproblemen

Slaapproblemen kunnen ook veroorzaakt worden door fysieke factoren als menstruatie en hoofdpijn of door bijwerkingen van medicatie. Vraag altijd je arts om informatie en advies.

## Referenties

- Moore, M. & Meltzer, L.J. (2008). The sleepy adolescent: causes and consequences of sleepiness in teens. *Paediatric Respiratory Reviews*, 9, 114 – 121.
- University of Maryland Medical Center (2010). Sleep hygiene: Helpful hints to help you sleep. Verkregen via [www.umm.edu/sleep](http://www.umm.edu/sleep).