Slaap

**Wist je dat?**

* Als we het gevoel hebben maar weinig te hebben geslapen, we stiekem toch meer uur hebben geslapen dan we denken.
* Hoe langer je wakker bent hoe meer behoefte je krijgt aan slaap. Het is een drijvende kracht van de natuur, net als honger. Als je lang niet gegeten hebt, krijg je aandrang te eten. Op dezelfde manier bouwen we naarmate we langer wakker zijn een grotere behoefte op om te gaan slapen. Dit noemen we ‘slaapschuld’. Zodra je wakker wordt gaat de meter als het ware tellen. Als je overdag actief bezig bent geweest, heb je ’s avonds een voldoende hoge slaapschuld om goed te kunnen slapen.
* Naast slaapschuld ook voldoende melatonine aanwezig moet zijn om in slaap te vallen. Je biologische klok zorgt voor deze aanmaak van melatonine. Om in slaap te vallen moet je dus voldoende slaapschuld hebben én tegelijkertijd voldoende melatonine hebben opgebouwd. Je ogen vangen op of het licht of donker is. Wordt het donker dan gaat er een signaal naar je hersenen waarna er melatonine wordt aangemaakt. Blijf dus niet in fel licht zitten tot vlak voor het slapen gaan. Het helpt om de kamer steeds een beetje meer donker te maken in de avond.
* Een absolute voorwaarde om in slaap te kunnen vallen, ontspanning is? Wie gespannen is, zal veel meer moeite hebben om in slaap te vallen. Stel je voor dat je oog in oog staat met een leeuw… Hoe moe je ook bent, in slaap vallen zal dan écht onderaan het prioriteitenlijstje staan. Het zou namelijk wel eens heel gevaarlijk kunnen zijn.
* We worden ongeveer 4 keer per nacht wakker, voor een seconde of 2-4. Dit is zó kort, dat onze hersenen dit nog niet registreren. Normaal gesproken draaien we ons dan om en slapen weer in. Pas als we langer dan een paar seconden wakker zijn, beginnen onze hersenen dit te registreren (vaak het geval bij verhoogde stress levels). Wakker worden gedurende de nacht is dus heel normaal.
* Als we stress hebben, we slechter slapen? Dit komt door (onder andere) het hormoon cortisol. Gedurende de nacht maken we cortisol aan. De waarde van cortisol is dan ook in de ochtend het hoogst. Maar onder stress maken we ook meer cortisol aan. Hierdoor worden we dus ook gemakkelijker gedurende de nacht wakker.
* De hoeveelheid slaap die iemand nodig heeft verschilt van persoon tot persoon. De kwaliteit van de slaap belangrijker is dan de hoeveelheid slaap. Met 4 tot 5 uur slapen is de kernslaap behaald en de basis voor geestelijke en fysiek herstel gelegd. Toch voelt lang niet iedereen zich uitgerust na 4 tot 5 uur slapen. Voor een uitgerust gevoel moeten we dus langer slapen.
* Je beter slaapt als je in de avond je dag afbouwt qua activiteiten? Het is dus verstandiger om zeker 1 a 2 uur voordat je gaat slapen niet meer iets mentaal of fysiek actiefs doet, zoals werken of sporten. Maar zorg wel dat je genoeg doet op de dag, dit helpt om ook vermoeidheid te voelen rond bedtijd.
* Slaaptabletten geen échte oplossing zijn. Ze worden ook “pammetjes” genoemd (oxazepam, lorazepam en tempazepam). We vallen wél iets sneller in slaap, maar het effect is tijdelijk: je hersenen wennen eraan en moeten steeds meer pam nemen om hetzelfde effect te bereiken. Daarnaast zorgen pammetjes ervoor dat we minder diep slapen en minder droomslaap hebben. Geen échte oplossing dus, gezien we juist de diepe slaap en de droomslaap nodig hebben om ons uitgerust te voelen.
* Melatoninetabletjes ook geen echte oplossing zijn? Een stoornis in de melatonine aanmaak komt zelden voor en de juiste behandeling (dosering en tijdstip) van melatoninetabletjes luistert erg nauw. Grote kans dat je je slaapproblemen zelfs verergert.
* Veel mensen denken dat ze weinig controle hebben over hun slaap maar dat je eigenlijk op best veel manieren je slaap kan beïnvloeden?

**Ontspanningsoefeningen:**

1. 3 minuten ademhalingsoefening

Ga op je rug liggen met je handen op je buik. Sluit je ogen en ga met je aandacht naar je ademhaling. Als het goed is, voel je je buik omhoog en omlaag gaan bij het ademhalen. De buikademhaling is de juiste ademhaling. Een ademhaling waarbij je borstkas vooral beweegt is een stressademhaling. Je hoeft tijdens het monitoren (=aandacht richten op) van je ademhaling, jouw ademhaling niet te veranderen. Dat wil zeggen, het hoeft niet sneller of langzamer. Haal op een rustige, voor jou normale manier adem. Je kan je focussen op je handen die op je buik liggen en omhoog en omlaag gaan. Of je kan je focussen op het inhaleren (misschien voel je het bij jouw neusgaten dat je de lucht aanzuigt), op de route die de adem aflegt naar je longen, en het uitademen. Dit doe je 3 minuten. Rustig. Totdat je merkt dat je een paar minuten rustig ligt adem te halen.

1. De bodyscan

Bij de bodyscan ga je met je aandacht langs alle plekjes op je lichaam. Je kan op je rug liggen (het makkelijkst) of op je zij of buik. Net wat jij fijn vindt. Als eerste ga je met je aandacht naar je grote teen van je rechtervoet. Ga dan met je aandacht naar de teentjes ernaast, totdat je ze allemaal hebt gehad. Ga dan met je aandacht naar de gleufjes tussen je tenen van je rechtervoet. Vervolgens naar je wreef (bovenkant van je voet), en loop in gedachten alle plekjes van je wreef af. Als je bij enkel in de buurt komt, ga je in gedachten twee of drie rondjes rond je enkel, dan daarna de andere kant van je enkel. Vervolgens de glooiing onder je voet, de hak van je voet. Totdat je alle plekjes van je voet, langzaam , in gedachten allemaal bent langs gelopen. Vervolgens ga je langs de voorkant van je scheenbeen naar boven, naar je knie. Dan via de achterkant van je knie weer langs je kuit naar beneden. Dan langs de zijkant van je onderbeen weer omhoog naar je knie. Loop in gedachten twee a drie rondjes rondom je knie. Vervolgens ‘bekijk’ je even de achterkant van je knie. Daarna kun je omhoog over je dijbeen naar je heup (doe dit net zoals je omhoog bent gegaan bij je onderbeen). ‘Onderzoek’ en bekijk in gedachten je heup, van voor, van achteren. En steek dan over naar je andere heup. Ga in één rechte lijn naar beneden, naar de grote teen van je linkervoet. Ga in gedachten deze linkervoet en linkerbeen net zo af, zoals je net bij je rechterbeen hebt gedaan. De kunst is, om zo langzaam mogelijk en zo uitgebreid mogelijk bij elk stukje van je lichaam langs te gaan. Wanneer je beide benen hebt gehad, kun je uiteraard nog verder omhoog en zo de rest van je lichaam in gedachten langslopen.

*Uiteraard zul je vast ergens een keer last hebben van een afleidende gedachte. Dit is helemaal niet erg en juist alleen maar een goed teken! Jouw hersenen werken precies zoals ze zouden moeten werken! Associatief! Wanneer je merkt dat je afdwaalt, is het enige dat je hoeft te zeggen tegen jezelf: “Dankjewel, mijn hersenen werken prima, maar nu ga ik weer verder met de oefening”.*

1. Val-oefening

Heb je vooral moeite met het loslaten van de dag en het overleveren aan slaap: dan is de val-oefening geschikt. Bij het liggen in bed, probeer je je voor te stellen dat je vanuit hoog in de lucht naar beneden valt. Je valt NOOIT te pletter (je ligt in bed), dus dit hoort geen spanning op te leveren. Visualiseer dat je vanuit hoog in de lucht, op je rug, naar beneden valt, op een hele fijne rustige manier. Probeer met je lichaam ook te voelen hoe het voelt als je zachtjes zou vallen, probeer je dit écht in te beelden. Je zult merken dat op de uitademing het beste lukt: bij uitademen voel je makkelijker dat je lichaam zich in je matras drukt.

3) Spier-ontspan-oefening

Bij deze oefening lig je in een voor jou comfortabele positie. Je gaat elk klein stukje van je lichaam ontspannen. Je begint bij je haargrens; kan je alle spiertjes bij je haargrens ontspannen, loslaten. Als dat gelukt is ga je door naar het volgende stukje. Je voorhoofd: kan je alle spiertjes van je voorhoofd ontspannen, loslaten. Als dat gelukt is ga je door naar het volgende stukje. Bovenkant wenkbrauwen: kan je alle spiertjes van je voorhoofd ontspannen, loslaten. Als dat gelukt is ga je door naar het volgende stukje. Onderkant wenkbrauw. Bovenste ooglid. Je slapen. Onderste ooglid. Je jukbeenderen. Je wangen. Je neusvleugels, puntje van je neus. Bovenste lip. Onderste lip. Lippen in geheel. De kunst is om dit zo langzaam mogelijk te doen. Daarom is het ook belangrijk om alles in kleine stukjes op te delen. Zo werk je van top tot teen. Wanneer je met deze oefening in 5 minuten klaar bent, dan heb je hem te snel gedaan.

**Wat als slapen nog steeds niet lukt:**

* Als je langer dan 30 minuten wakker ligt en de ontspanningsoefeningen niet helpen, ga dan uit bed! Je wil namelijk geen associatie maken tussen “bed + wakker”. Je bed moet immers de plek zijn die verbonden is met slapen. Hoe langer je wakker in je bed ligt, hoe sterker de associatie “bed + wakker” wordt.
* Ga naar een andere ruimte in huis, zet een klein lampje aan (niet té veel licht)
* Drink een kopje thee of warme melk (eventueel met anijs)
* Als je veel afleidende gedachten hebt, neem dan 5 minuten voor vrije associatie (ga zitten en laat alle gedachten maar even 5 minuten binnenkomen en passeren), en/of schrijf ze daarna op. Je hoeft er verder geen eventuele oplossingen voor te bedenken; dat komt later wel.
* Of, hoe stom ook, onderneem een lichte, vervelende klus; zoals het aanrecht opruimen/schoonmaken
* Ga na 20 minuten (of zodra je je moe voelt worden) weer naar bed.
* Probeer gewoon in slaap te vallen, of doe de ontspanningsoefeningen. Ben je na 30 minuten nog niet in slaap gevallen: ga er dan weer uit.

**Algemene tips**

* Neem een warme douche of bad. Allereerst heeft het een psychologisch ontspannend effect maar ook een effect op je biologische klok en dus je melatonine aanmaak. Wanneer onze lichaamstemperatuur daalt is dat een signaal voor de biologische klok dat de dag erop zit. En dus een teken om melatonine aan te gaan maken. Door het nemen van een warme douche of bad verwijden je bloedvaten in je huid. Hierdoor gaat er vlak onder en door je huid veel bloed stromen. Al dat bloed dat door je huid stroomt geeft warmte af aan de buitenwereld en hierdoor koel je vervolgens weer af. Door de afgifte van de warmte verhoog je dus de warmteafvoer waardoor je kerntemperatuur daalt. Het beste moment hiervoor is 1 a 2 uur voor het slapen gaan. De temperatuur van het water mag goed warm zijn maar net niet te heet.
* Sporten is sowieso goed voor je maar het verhoogt ook de slaapdruk. Zorg ervoor dat er twee uur tussen sporten en slapen gaan in zit.
* Vermijd cafeïne, nicotine en alcohol
* Vermijd eten vlak voor het slapen gaan. Heb je toch trek, eet dan iets van langwerkende koolhydraten. Hier zit tryptofaan in en tryptofaan zet zich om in serotonine en dit zorgt ervoor dat er melatonine wordt aangemaakt. Eet dan bijv een klein beetje(geen grote hoeveelheden) yoghurt/kwark, banaan/ananas, amandel/pinda/walnoot.
* Vermijd blauw licht in de avond en met name vlak voor het slapen gaan. Tv’s, smartphones, tablets en laptops geven blauw licht af. Blauw licht beïnvloed je biologische klok en remt de aanmaak van melatonine. Sommige mensen vinden het toch fijn om in slaap te vallen met de tv aan: als dit je helpt is dat prima, maar let er wel op wat je kijkt. Je favoriete spannende serie houdt je langer wakker dan wanneer je iets half interessants op zet, zoals een (natuur)documentaire. Scrollen op je smartphones is vrijwel altijd een veroorzaker van niet in slaap kunnen vallen. Het algoritme van bijv Instagram, Facebook, TikTok is erop gemaakt om je brein te prikkelen en door te blijven scrollen.
* Een boek lezen. Zorg dat je geen groot licht aan hebt maar wel voldoende om te kunnen lezen. Er zijn handige clip on lichtjes, die je aan je boek kan vast klemmen (“leeslampje voor boek” op bol.com). Van lezen worden onze ogen moe en vallen we makkelijker in slaap. Plus je richt je aandacht op een verhaal en hierdoor blijf je makkelijker weg van piekergedachtes.
* Bouw routine in je avond. Wanneer je een vaste routine hebt in de avond leert je brein al snel deze routine. Zorg dat je elke avond de dingen in dezelfde volgorde doet: warme douche, thee drinken, tv uit, glas naar de keuken brengen, lampen uit, lavendelolie op je kussen spuiten, naar de wc, naar de badkamer om je tanden te poetsen, naar je slaapkamer, gordijnen dichtmaken, kleding uittrekken, in bed gaan liggen, ademhalingsoefening of boekje lezen, lampje uit, slapen. Je brein leert de volgorde van deze handelingen en kan zich hierdoor makkelijker toegeven aan slaap.
* Zorg dat je slaapkamer een fijne plek is waar je graag bent. Zorg dat je slaapkamer over voldoende frisse lucht beschikt; slaap met je raam open. Liever een iets te koele slaapkamer dan te warm.
* Een verzwaringsdeken kan soms ook helpen. Een verzwaringsdeken kan ervoor zorgen dat je sneller in slaap valt en beter en dieper slaapt. Een verzwaringsdeken is een zware deken (vaak gevuld met kleine glazen balletjes) die direct op het lichaam ligt. Het deken zorgt voor een diepe drukstimulatie. Je kunt het vergelijken met een stevige knuffel. Door deze diepe drukstimulatie komen er in het lichaam stofjes vrij die zorgen dat je beter tot rust kunt komen, sneller kunt slapen en een betere nachtrust kunt krijgen. Vanaf 30 euro te koop bij oa action, ikea en bol.com
* Geleide meditaties: Er zijn veel geleide meditaties te vinden op diverse apps. Bijvoorbeeld insight timer. Dit is een fijne app. Er is een betaalde en onbetaalde versie. Met de onbetaalde versie kun je al heel veel met deze app. Op Insight timer zijn ook “soundscapes” te vinden: dit zijn rustgevende geluiden zoals zachte regen in een bos, kabbelend beekje, nachtkrekels, zeegolf geluiden
* Geleide meditaties zijn ook te vinden via youtube (zoek bijvoorbeeld op yoga nidra for sleep)
* Netflix heeft een documentaire genaamd “Headspace”. Hier zijn drie verschillende series van: “a guide to meditation”, “a guide to sleep” en “unwind your mind”. Elke aflevering is ongeveer 20-25 minuten. Eerst krijg je wat uitgelegd over mindfulness en aan het einde van elke aflevering zit ook een mindfulness oefening. Op deze manier leer je heel snel en heel makkelijk mindfulness.
* Bij de Tuinen, drogisterij verkopen ze lavendel spray. Soms pillow mist genoemd. Dit is een spray met lavendel geur om op je kussen te sprayen vlak voor het slapen gaan. Het is geen heel hard hulpmiddel, maar kan in combinatie met alle andere technieken toch soms helpen. Je sprayt de lavendel 15 min voor het naar bed gaan op je kussen. Als je dan daarna in bed stapt is je eerste associatie misschien “oh wat lekker is dit….” ipv “pfff ik hoop maar dat ik in slaap val”.
* Waterstof therapie: een waterstof diffuser (luchtbevochtiger) kan soms ook helpen om beter te slapen. Een luchtbevochtiger zendt trillingen uit onder water op een ultrasone frequentie, waardoor kleine waterdruppeltjes ontstaan. Deze druppeltjes worden via het filter geabsorbeerd en in de vorm van fijne zichtbare nevel de lucht in gebracht. De prijzen kunnen varieren van 20 euro tot apparaten van 600 euro. Die van 20 euro kunnen al helpend zijn. In sommige apparaten kun je olie toevoegen (zoals lavendel) voor extra ontspanning.
* Boek: “Nooit meer niet meer slapen” van Psychiater en somnoloog (slaapdeskundige) Alexander van Daele. Het boek gaat over normale slaap en wat kan er mis gaan bij slaap, als ook handige tips en handvatten. Het boek kost ongeveer 23 euro. Gratis zijn tips lezen: op Twitter (X) te vinden als “De slaapdokter” waar hij regelmatig tips en kennis plaatst over slaapproblemen en hoe deze aan te pakken.