

TIPS BIJ SLAAPPROBLEMEN

Tip 1: Onderneem vlak voor het slapengaan géén inspannende activiteiten.

Tip 2: Ontwikkel een regelmatige slaapgewoonte: ga elke avond op ongeveer dezelfde tijd naar bed te gaan en sta 's morgens op het dezelfde tijd op

Tip 3: Meer regelmaat in het dagelijkse leven aanbrengen, dat werkt vaak verrassend rustgevend en ontspannend

Tip 4: Voelt u zich vaak gespannen? Met eenvoudige ontspanningsoefeningen bereikt u al snel effect (zie ook de download ontspanningsoefeningen).

Tip 5: Leg geen telefoon naast je bed.

Tip 6: Houdt de slaapkamer comfortabel (temperatuur, licht, luchtvochtigheid en lawaai).

Tip 7: Probeer overdag niet te slapen. Wanneer dat toch niet mogelijk is, slaap dan niet langer dan een uur.

Tip 8: Probeer voor het slapen te ontspannen.

Tip 9: Ken je slaaphouding. Als je je favoriete slaaphouding kent, dan kun je maatregelen nemen om je in die houding te laten slapen.

Tip 10: Zorg voor veel licht overdag, dat houdt je biologische klok scherp en stimuleert de productie van het slaaphormoon melatonine

Tip 11: Dim 's avonds het licht. Als de lichtgevoelige cellen in je ogen 's avonds minder licht krijgen, maakt je lichaam het slaaphormoon melatonine aan.

Tip 12: Ga niet vlak voor het slapen gaan achter de pc zitten, of met de I pad in bed. Het blauwe licht van pc en I pad (en ook de TV) geven de hersenen namelijk het signaal van wakker zijn.



Tip 13: Volgens slaapwetenschappers is 18 graden Celsius de beste slaapkamertemperatuur.

Tip 14: Zorg voor goede ventilatie; frisse lucht heb je nodig voor een gezonde slaap. In een niet geventileerde kamer ontstaat een benauwd klimaat door de kooldioxide die je gedurende de nacht uitademt.

Tip 15: Geen alcohol voor het slapen gaan. Uit onderzoek blijkt dat de benodigde diepe slaap door alcohol korter en minder goed is.

Tip 16: Let ook overdag op cafeïne. Cafeïne, zwarte thee, chocolade en cafeïnehoudende cola kunnen je 's nachts uit de slaap houden, zeker als je deze voedingsmiddelen 's avonds gebruikt. Maar ook het drinken van veel koffie en/of cola overdag kan 's nachts via je stresshormonen je slaap verstoren.

Tip 17: Pak die stress aan (zie ook de download tips bij stress). Chronische stress haalt je slaap-waakritme onderuit, waardoor je nog slechter tegen stress kan. Doorbreek die neerwaartse spiraal door de stress aan te pakken.

Tip 18: De slaapkamer is om te slapen, niet om te werken. Neem dus geen werk mee je bed in.

Tip 19: Verduister je slaapkamer goed. Een klein beetje licht kan al verstrend werken voor je slaapcyclus.

Tip 20: Eten voor het slapengaan is niet goed. Een paar uur voor je naar bed gaat moet je niet meer gaan snacken.

Tip 21: Onderzoek uw slaapprobleem en houdt een slaapdagboek bij.

Tip 22: Drink 's avonds een kop kruidenthee (met hop, citroenmelisse, valerian).

Tip 23: Gemiddeld heeft een volwassen mens 7 a 8 uur slaap per dag nodig. Probeer je hieraan te houden.

Tip 24: voer vlak voor het slapengaan alleen simpele, de geest niet belastende bezigheden uit.

Tip 25: Een simpele de geest niet belastende bezigheid voor het slapengaan kan zijn: het tekenen van een denkbeeldige cirkel met een vinger in de lucht en daarnaar blijven kijken, ook als het donker is en de ogen gesloten zijn.

Tip 26: kleed u vijfmaal zo langzaam als anders uit om zo alvast een soort kalmte te creëren voor het slapen gaan.

Tip 27: blijf 's ochtends nadat de wekker is gegaan niet te lang liggen, maar sta meteen op.

Tip 28: Als u niet snel in slaap valt maar gaat liggen woelen kunt u beter even uit bed gaan. Het beste kunt u even opstaan en even iets ontspannends gaan doen met gedimd licht. Bijvoorbeeld wat ontspanningsoefeningen (zie hiervoor ook de download)

Tip 29: Een belangrijke voorwaarde voor een goede nachtrust is stilte. Hoewel het lichaam slaapt hoort u toch alles en dit verstoort een rustige slaap. Als u niets kunt doen aan lawaai dat uw slaapkamer bereikt kunt u het beste met oordopjes gaan slapen.

Tip 30: Een warm bad kan de slaap bevorderen. Een langdurig warm bad ontspant en maakt loom wat het inslapen bevordert.

Extra Tip: Probeer eens aromatherapie. In de aromatherapie worden op verschillende manieren etherische oliën gebruikt die een speciale werking op lichaam en geest hebben. Kamille en lavendel werken rustgevend en kalmerend.

Extra Tip: BELANGRIJK: zeg niet "ik ga het proberen", maar pak direct minstens 5 van de tips van deze maand op.

Bovenstaande tips zijn bedoeld om u daar mogelijk enige verlichting te geven bij uw slaapproblemen en u bewust te maken van de zaken die dat positief kunnen beïnvloeden.

Van belang is dat u vooral de oorzaak van uw slaapprobleem onderzoekt en daar een gepaste oplossing voor zoekt.

Mocht u last blijven houden van uw slaapprobleem, dan kunt u contact opnemen met Therapiepraktijk AVO. Samen kunnen we dan onderzoeken wat die oorzaak is en wat daaraan te doen valt.

Therapiepraktijk AVO
www.therapiepraktijkavo.nl
✉ info@therapiepraktijkavo.nl
☎ 06-29434319