

trance2, praktijk voor hypnotherapie en energiewerk

Kuinrestraat 43, 3826 AE Amersfoort, www.trance2.nl, info@trance2.nl, 06 27 16 84 75

Contactpersoon: Celesta van Reeven

Betreft: Twaalf tips om gezond te slapen

Bron: Matthew Walker auteur van het boek 'Slaap, Nieuwe wetenschappelijke inzichten over slapen en dromen'. Bladzijde 408 t/m 410. Overgenomen uit

<https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/magazine/issues/summer12/articles/summer12pg20.html> Artikel met de titel 'Tips for getting a good night's sleep'

Versie: 17 juli 2020

Documentnaam: 20200717_trance2_Matthew_Walker_Twaalf_tips_om_gezond_te_slapen

1 Houd je aan een slaaprooster. Ga elke dag om dezelfde tijd naar bed en sta elke dag om dezelfde tijd op. Omdat mensen gewoontedieren zijn vinden we het moeilijk om ons aan te passen aan veranderingen in ons slaappatroon. Uitslapen in het weekend compenseert niet het slaapttekort dat je in de loop van de week hebt opgebouwd. Bovendien maakt dat het lastiger om maandag vroeg uit bed te komen. Zet een wekker voor als je naar bed wilt.

2 Bewegen is prima maar doe het niet te laat op de dag. Probeer de meeste dagen minstens een half uur te bewegen maar niet later dan twee of drie uur voor het slapen gaan.

3 Mijd cafeïne en nicotine. Koffie, cola, bepaalde soorten thee en chocola bevatten het stimulantium cafeïne, dat soms pas na acht uur helemaal is uitgewerkt. Daarom kan een kop koffie aan het eind van de middag ervoor zorgen dat je 's avonds moeilijk de slaap kunt vatten. Nicotine is ook een stimulantium dat ervoor zorgt dat rokers licht slapen. Bovendien worden rokers vaak 's ochtends vroeg wakker door ontweningsverschijnselen.

4 Mijd alcohol voor het slapen gaan. Een slaapmutsje of andere alcoholhoudende drank kan helpen om je te ontspannen maar als je veel drinkt blijf je steken in de lichtere slaapstadia en kom je niet aan je remslaap toe. Fors alcoholgebruik kan de ademhaling 's nachts belemmeren. En je wordt meestal midden in de nacht wakker wanneer de alcohol is uitgewerkt.

5 Eet laat op de avond geen zware maaltijden en drink dan niet te veel. Een lichte snack mag maar een zware maaltijd kan indigestie veroorzaken die de slaap verstoort. Als je 's avonds te veel drinkt word je misschien een paar keer wakker omdat je moet plassen.

6 Vermijd indien mogelijk geneesmiddelen die het inslapen vertragen of de slaap verstoren. Sommige veelgebruikte hart-, bloeddruk- en astmageneesmiddelen, alsook sommige middeltjes van de drogist en kruidenmiddeltjes tegen hoesten, verkoudheid of allergieën, kunnen je slaappatroon verstoren. Als je slecht slaapt raadpleeg dan je arts of apotheker om uit te zoeken of de geneesmiddelen die je slikt je slapeloosheid verergeren, en vraag ze of je ze op een ander tijdstip kunt innemen bijvoorbeeld overdag of vroeg op de avond.

7 Doe na drie uur 's middags geen dutjes meer. Met een dutje kun je gemiste slaap inhalen maar dutjes aan het eind van de middag maken het lastiger om 's avonds in slaap te vallen.

8 Ontspan je voor het slapen gaan. Stop je dag niet zo vol met activiteiten dat er geen tijd meer is om tot rust te komen. Een ontspannende activiteit als lezen of muziek luisteren zou onderdeel van je slaapritueel moeten zijn.

9 Neem een warm bad voor het slapen gaan. Door de daling van je lichaamstemperatuur nadat je uit bad bent gestapt, word je slaperig. Het bad helpt je om je te ontspannen en te onthaasten zodat je beter op de slaap bent voorbereid.

10 Donkere slaapkamer, koele slaapkamer, van speeltjes ontdane slaapkamer. Verwijder alles uit je slaapkamer wat je van de slaap kan afleiden, zoals geluid, felle lampen, een oncomfortabel bed. Zorg dat het niet te warm is: je slaapt beter als je kamer aan de frisse kant is. Een tv, mobiele telefoon of computer in de slaapkamer kan afleiden en je van je hoognodige slaap beroven. Een prettig matras en kussen zijn bevorderlijk voor een goede nachtrust. Slapeloze mensen kijken vaak op de klok. Draai de wijzerplaat van je af zodat je niet gaat piekeren over de vraag hoe laat het is terwijl je in slaap probeert te vallen.

11 Zorg dat je genoeg zonlicht krijgt. Daglicht is belangrijk voor het reguleren van dagelijkse slaappatronen. Probeer minstens dertig minuten per dag buiten te komen in natuurlijk zonlicht. Sta zo mogelijk op bij zonsopgang of gebruik 's ochtends zeer felle lampen. Als je moeite hebt om in te slapen adviseren slaapdeskundigen om je 's ochtends een uur bloot te stellen aan zonlicht en de lampen voor het slapen gaan te dimmen.

12 Blijf niet wakker in bed liggen. Als je na twintig minuten nog wakker bent of als je angstig of ongerust begint te worden ga dan uit bed en doe ontspannende activiteiten tot je weer slaperig wordt. De angst dat je niet zult kunnen slapen, kan het in slaap vallen bemoeilijken.