

Checklist beter slapen

Slaap je niet lekker of duurt het lang voor je in slaap valt, neem deze checklist dan eens door. Dit zijn namelijk allemaal factoren die kunnen bijdragen aan een beter slaappatroon. Zeker de moeite waard om te proberen. Ga alle onderwerpen langs en bedenk of jouw slaapgewoonten hieraan voldoen. Zo niet, probeer dit in je leven door te voeren en geef het even een paar weken de tijd.

- ✓ Ga pas naar bed als je slaperig bent. Ben je moe, dan moet je uitrusten. Dat doe je niet in bed. Het bed is voor twee dingen: vrijen en slapen 😊.
- ✓ Ga elke dag op dezelfde tijd naar bed en sta op dezelfde tijd op. Je hersenen houden van voorspelbaarheid. Ze weten graag wat eraan komt. Maak het een vaste gewoonte. Het slapen zal een stuk gemakkelijker gaan. Natuurlijk heb je weleens een avond dat het later wordt. Probeer de slaap die je dan mist, zo snel mogelijk in te halen.
- ✓ Zorg dat je slaapkamer aardedonker is. Geen opgluoiende letters van de wekker of lampjes op de televisie (die hoort helemaal niet thuis in de slaapkamer, zie punt 1 waar een bed voor bedoeld is).
- ✓ Dim 's avonds in je huis de lichten, zodat je langzamerhand steeds slaperiger wordt en fel licht vermijdt, die je wakker houden.
- ✓ Drink of eet na 16.00 uur s' middags geen cafeïnehoudende producten zoals koffie, thee, energierepen en –drankjes en chocolade.
- ✓ Drink geen of maximaal 1 glas wijn (of borrel) per dag. De slaapkwiteit wordt van alcohol slechter. Al denk je misschien van niet.
- ✓ Zorg dat je het lekker warm hebt als je naar bed gaat. Een warm (zeker niet heet) bad of een warme douche doet wonderen!
- ✓ Eenmaal in bed moet je slaapkamer fris (qua temperatuur) en schoon zijn. Om goed in te slapen moet je lichaam ook weer warmte kwijt kunnen. Met schoon beddengoed van fijn textiel. Een lekker matras en investeer in een goed hoofdkussen.
- ✓ Zorg dat je geen volle maag hebt, maar ook geen honger.
- ✓ Doe geen dutje 3 uur voor je naar bed gaat.
- ✓ Zorg dat het stil is. Dus geen huisdieren die in en uit kunnen lopen. Geen snurkende partner (maak het bespreekbaar en maak afspraken dat jullie enkele dagen per week niet bij elkaar slapen). Geen tikkende klok. Geen huisgenoten die herrie maken. Koop zo nodig oordoppen. Of laat ze op maat maken.
- ✓ Lig je eenmaal in bed, bedenk dan dat het niet erg is als je niet direct inslaapt. Het duurt gemiddeld 20 minuten voordat je in slaap valt. Je rust toch wel uit als je gewoon lekker in bed ligt. Dus kun je niet slapen, no problemo... je lichaam en geest rusten ook uit als je ontspannen ligt. Probeer niet aan niets te denken. Nee laat de gedachten gewoon komen en gaan. Je kunt ook denken aan een bepaalde handeling. Zoals het bakken van koekjes, het wassen van de auto of het in bad doen van de baby. Neem elke stap en handeling tot in detail door.

- ✓ Lig je te piekeren? Piekeren kan een uiting zijn van je stressresponsen. Je vindt iets belangrijk genoeg om je druk over te maken. Dan ga je piekeren. Of je hebt overdag een stressvolle ervaring meegemaakt en nu neem je alles in je hoofd door. Dat is een logische reactie. Jouw hersenen proberen wijs te worden uit de situatie waar je mee te maken had. Dit natuurlijke hulpvermogen van stress wil jou helpen! Af en toe piekeren is helemaal niet erg. Maar ben jij iemand die veel dingen opblaast buiten proporties en dagenlang kan blijven piekeren, dan moet er iets gebeuren. Je kunt twee dingen doen. 1. Neem een papier en schrijf in tien minuten alles op wat je kunt verzinnen over het probleem waar je over piekert. 2. Kijk op de klok en spreek met jezelf af dat je 10 minuten mag piekeren over dit onderwerp en dan is het klaar. Morgen is er weer een dag.
- ✓ Als je niet kunt slapen, ga dan niet naar de huisarts voor slaappillen. Tenzij je ze tijdelijk wilt inzetten, vanwege het niet kunnen slapen in een hotel tijdens een zakelijk bezoek. Of het slapen op een camping tijdens de vakantie. Of de eerste dag van een ploegendienst. Neem geen slaappillen voor structureel gebruik. De kwaliteit van de slaap is onder de maat en je raakt gewend aan de pillen.

Ik hoop dat je alvast wat verbeterpunten herkent en zo niet...

Wordt vervolgd!

Hartelijke groet,

Irene Schaap

