

# Hoe experimenten je kunnen helpen beter te slapen

Niet goed inslapen, vaak wakker worden of te vroeg wakker worden... problemen die we allemaal weleens ervaren, bijvoorbeeld voor een belangrijke dag of na een vervelende dag. Als je merkt dat niet goed of niet genoeg slapen je functioneren negatief beïnvloedt, is het tijd om in actie te komen.

## Negatieve spiraal

Slecht slapen kan leiden tot een zichzelf versterkende negatieve spiraal. Denk je maar in: je slaapt slecht, functioneert daardoor minder goed op het werk. Daarover maak je je zorgen, waardoor je nog slechter slaapt. Doorbreek deze negatieve ontwikkeling door in kaart te brengen wat de oorzaak van het slaapprobleem is en hoe dit aan te pakken is.

## Oorzaak vinden is vaak lastig

Slaapproblemen kunnen veroorzaakt worden door verschillende zaken. Uiteraard kunnen *omstandigheden* ervoor zorgen dat je niet goed slaapt. Je hebt bijvoorbeeld jonge kinderen die niet doorslapen. Of het is erg heet of lawaaierig.

Stress en leefgewoonten zijn zaken die invloed hebben op de kwaliteit van je slaap en die je zelf kunt beïnvloeden.

### Stress

Piekeren over bijvoorbeeld geld, kinderen of werk. Je bent continu alert, je lichaam ontspant zich niet en je ziet de uren op je wekker langzaam voorbij tikken.



### Leefgewoonte

Veel koffie of thee drinken, roken, veel zoet of zout eten en te laat te veel eten kunnen slapeloosheid veroorzaken.



### Medische oorzaak

Afwijkingen in de ademhaling of slaap-apneu, maar ook psychische aandoeningen zoals een depressie, kunnen slaapproblemen veroorzaken.



## Ontdek wat werkt door te experimenteren

Omdat het vaak lastig is om één specifieke oorzaak aan te wijzen, werkt experimenteren bij slaapproblemen vaak goed.

Als je overdag sloten koffie naar binnen werkt, 's nachts regelmatig piekert en kleine kinderen hebt: wat moet en wat kun je dan aanpakken (je kunt je kinderen waarschijnlijk niet een paar weken bij je schoonouders droppen!).

Slaapproblemen aanpakken? Tijd om op een ontdekkingstocht te gaan!

## Mogelijke experimenten

### Probeer een vast patroon te ontwikkelen

Probeer twee weken lang op dezelfde tijd naar bed te gaan en op te staan. Je lichaam zal aan die routine wennen. In het weekeinde kun je het tijdstip van opstaan iets verschuiven, maar niet te veel. Lig niet langer dan 8 uur in bed.

### Ontdek of alcohol je slaap verstoort

Alcohol kan ervoor zorgen dat je sneller in slaap valt. Maar in veel gevallen is de slaap zo licht dat je regelmatig wakker wordt. Probeer eens een paar weken geen alcohol te drinken. Of: als je nu niet drinkt, kijk eens of een glaasje wijn in je 'wind-down' routine past.

### Ga tijdelijk op een cafeïne detox

Probeer je cafeïne gebruik aan te passen. Bijvoorbeeld na 18.00 uur geen cafeïne meer drinken. Of het aantal koppen koffie gedurende de dag halveren.

### Test of een intensievere beweegroutine je lijf zo moe maakt dat je goed in slaap valt

Lichamelijke activiteit overdag werkt slaapbevorderend. Zorg voor voldoende beweging.

### Stop met proberen in slaap te vallen

Ga een paar weken lang alleen naar bed als je slaapt. Vermijd dutjes overdag. Lukt het niet om binnen twintig minuten in slaap te vallen, sta dan weer op en doe iets dat je ontspant (lees een boek, neem een warme douche, kijk naar een herhaling van Friends). Ga niet naar de koelkast. Frisdrank en zoete versnaperingen leiden ertoe dat je moeilijker in slaap valt.

### Experimenteer met een 'wind-down' routine

Ontspan voor het slapen gaan: bouw de dag af en vermijd ongeveer een uur voor het slapen gaan inspannende geestelijke en lichamelijke activiteiten (seks uitgezonderd). Bedenk een routine die jou zou kunnen helpen om de dag af te bouwen. Een beetje zoals we met kleuters doen – een ritueel dat je lijf al in de slaapstand zet.

### Creëer een tijdelijk slaapcentrum

Ruim je slaapkamer op. Verduister de ramen. Probeer als het kan de temperatuur niet hoger te laten oplopen dan 18 graden. Heb je last van omgevingsgeluiden? Test of oordopjes je helpen om sneller in slaap te vallen en goed door te slapen! Testen, daar gaat het om.

### Laat je zorgen uit je slaapkamer met het anti-pieker experiment

Neem je zorgen niet mee naar bed. Sluit de dag twee weken lang goed af door je belevenissen met anderen te bespreken. Schrijf de zaken die je morgen moet oppakken in je notitieblokje zodat je daar niet meer over na hoeft te denken. Schrijven werkt vaak als een wondermiddel tegen piekeren. En: schrijf voordat je gaat slapen in een schrift drie goede dingen op die je die dag meemaakt of ervaren hebt. Leg dat schrift op je nachtkastje. Lees het door als je weer eens de foute kant op aan het fantaseren bent. Dit helpt om positieve emoties te ervaren, die je kalmeren, wat inslapen makkelijker kan maken.

**Extra tip...Houd je relatie goed:** belast je partner zo min mogelijk met je slaapproblemen. Bespreek het, maar houd hem of haar niet ook wakker. Het slaapttekort kan hem/haar humeurig maken, waar jij de dag erna weer last van hebt. En dat wil je toch voorkomen? Heb je een logeerkamer? Gun je partner zijn of haar rust.

## Waarschuwing

Niet goed slapen is gevaarlijk. Op de lange termijn, maar ook op de korte termijn. Zo is bekend dat bij een significant deel van bijvoorbeeld auto-ongelukken iemand betrokken is die niet goed geslapen heeft. Neem het daarom serieus. Ga met de experimenten aan de slag, maar praat ook eens met bijvoorbeeld je huisarts.