



Nieuwsbrief februari 2018/01

Met deze tips word jij een goede slaper

Wist je dat je dertig procent van je leven slapend doorbrengt? Het is niet voor niks een belangrijke bezigheid. De een heeft meer nachtrust nodig dan de ander, maar te weinig of slecht slapen is niet goed voor de gezondheid. Hoe zorg je voor voldoende nachtrust en een gezond slaapritme?

In slaap komen

Veel mensen hebben om verschillende redenen moeite met in slaap komen. Deze tips kunnen helpen:

- Ben je een piekeraar?
Leg een notitieboekje naast je bed en schrijf alles op waarover je piekert. Het kan helpen om dit te doen vlak voordat je gaat slapen, zodat je jouw gedachten even laat rusten. Probeer ook niet te veel te focussen op hoeveel uren je nog kunt slapen. Op bed liggen zorgt ook voor rust en met minder slaap kun je de volgende dag gewoon functioneren.
- Onrustig type?
Een paar ontspanningsoefeningen voordat je gaat slapen kan wonderen doen. Denk aan oefeningen waarbij je de spieren in je lichaam een voor een aanspant en daarna bewust loslaat. Je begint bij je tenen, gaat daarna naar je voeten, hielen, kuiten, knieën en stap voor stap verder richting je hoofd.
- Afleiding nodig?
Een boek lezen of naar een luisterboek luisteren kan helpen om je gedachten los te laten. Leid jezelf af! Zoek overigens geen afleiding op je telefoon, want het licht van het scherm houdt je juist wakker.

Wel of geen powernap?

Middagdutjes zijn voor slechte slapers geen goed idee, hoe lekker het ook kan zijn. Als je 's nachts moeilijk in slaap komt, zorgt een powernap ervoor dat jouw slaapritme flink verstoord blijft.

Heb jij een goed nachtritme en is in slaap vallen voor jou geen probleem? Dan kan een kort dutje overdag wél wonderen doen. Het kan zorgen voor geestelijk en lichamelijk herstel. Het is overigens niet verstandig om langer dan 30 minuten te slapen. Je valt dan te diep in slaap, waardoor wakker worden moeilijker is.

Je bent niet de enige

Een kwart van de mensen in Nederland heeft last van een chronisch slaaptekort. Dat is een slechte zaak, want tijdens het slapen werken jouw lichaam en geest op volle toeren aan herstel en opbouw.

Hopelijk slaap je vannacht een stuk beter na het uitproberen van de bovenstaande tips. Slaap lekker!

