

OMGAAN MET SLAAP



xPEERience

Tevreden zijn met je slaap is belangrijk voor je mentale en lichamelijke gezondheid. Het is niet altijd makkelijk om een goed slaapritme te vinden. Slaapproblemen kunnen psychische klachten veroorzaken. Er zijn gelukkig veel dingen die je kunt doen om beter te slapen en uitgerust wakker te worden.

Daglicht is gezond!

Wist je dat een vast ritme helpt om beter te slapen? Ga elke avond rond dezelfde tijd naar bed en sta rond dezelfde tijd op (ook als je niet goed hebt geslapen). Blijf niet langer dan acht uur in bed liggen, dit is niet nodig voor een goede nachtrust. Een belangrijk onderdeel van een gezond ritme is genoeg dachtlicht. Daglicht maakt het stofje aan waardoor je in slaap valt. Daarom is het belangrijk om overdag wakker en actief te zijn.

Gun je hersenen rust

Om beter in slaap te komen helpt het om de dag af te bouwen. Je hersenen zijn de hele dag bezig met het verwerken van informatie. Gun daarom je hersenen rust en ontspan een uur voor het slapen. Doe geen inspannende activiteiten meer en kijk niet meer op je telefoon of andere schermen. Je kunt tot rust komen door ontspannende muziek te luisteren, een fijne podcast te luisteren of een boek te lezen.

Geen cafeïne na vier uur

Er zijn veel middelen die niet bijdragen aan een goede nachtrust, waaronder cafeïne. Het duurt uren voordat de cafeïne volledig uit je bloed is. Probeer daarom na 16:00 uur geen cafeïne meer te drinken en voor 16:00 uur je cafeïne inname te beperken tot vier dranken. Wist je dat cafeïne niet alleen in koffie zit? Het zit ook in thee, chocolade, cola en energiedrank. Naast cafeïne remmen nicotine en andere drugs helpen ook je slaap. Door alcohol slaap je minder diep en onrustig.

Dutjes

Overdag slapen klinkt erg aantrekkelijk, maar het kan ervoor zorgen dat je 's avonds minder goed in slaap komt. Probeer het daarom in te beperken tot één dutje van maximaal 30 minuten. Vergeet niet een wekker te zetten zodat je op tijd wakker wordt!

Schermgbruik

Schermgbruik (bijvoorbeeld scrollen door Instagram) zorgt voor veel prikkels in je hersenen, dit zorgt ervoor dat je minder goed in slaap valt. Dit komt doordat je hersenen druk bezig zijn met verwerken van alle informatie die je binnen krijgt. Ook heeft het blauwe licht wat schermen afgeven mogelijk invloed op onze biologische klok. Het is belangrijk om voor het slapen (minstens een uur) niet meer naar schermen te kijken.

Seks en slapen

De omgeving waarin je slaapt is heel belangrijk. Een donkere koele kamer, goede ventilatie, niet te veel lawaai kunnen een goede slaap bevorderen. Als je geen donkere en stille ruimte hebt om in te slapen, denk dan aan een slaapmasker en oordopjes. Als je je bed alleen gebruikt om in te slapen, associëren je hersenen je bed met slapen. Dit helpt bij in slaap vallen.

Er is dus veel wat je kunt doen om beter te slapen 's nachts. De balans tussen inspanning en ontspanning is het belangrijkste. Probeer eens wat uit en kijk of het werkt!