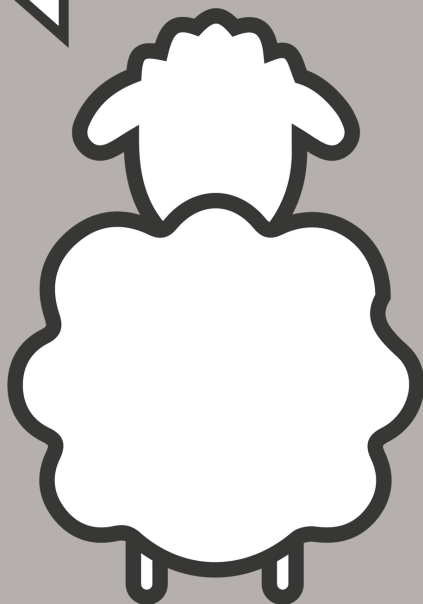
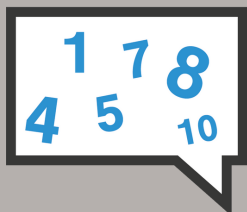


VIJF INZICHTEN OM VAN JE SLAAPPROBLEMEN AF TE KOMEN

# BETER SLAPEN KUN JE LEREN

GEBASEERD OP EEN METHODE DIE ONTWIKKELD IS DOOR DE  
ENGELSE PSYCHOLOOG GUY MEADOWS



## Slaap is onmisbaar voor je hersenen

Wanneer je regelmatig de hele nacht ligt te bedenken hoe lang je al aan het woelen bent, is het tijd om te leren hoe slapen ook alweer gaat. **Accepteren is de sleutel; leren om de controle los te laten over de dingen die je toch niet kunt beïnvloeden en je te richten op zaken waar je wél direct invloed op hebt.**

In dit document zijn vijf inzichten om van je slaapproblemen af te komen, kort uitgewerkt.

### In het algemeen

Voordat je verder leest, is het goed om te weten dat de volgende zaken in ieder geval ook van waarde zijn:

- Zorg dat je na 20.00u niet meer zwaar tafelt, rookt of te veel koffie drinkt
- Zet het beeldscherm van je televisie, computer, telefoon een uur voor het slapen gaan uit
- Lees eventueel wat
- Doe een ademhalingsoefening die gericht is op ontspanning

## 02 INLEIDING

BETER SLAPEN  
KUN JE LEREN



**SCHAEPEKENS**  
*daadwerkelijk veranderen*

## Inzicht 1: Controle willen hebben over je slaap is zinloos

Welke dingen doe je eigenlijk om slapeloosheid tegen te gaan? Al die verwoede pogingen, al dat verzet tegen het wakker liggen voeden juist onbedoeld de slaapproblemen. Het brein wordt er namelijk waakzaam mee gemaakt. **Verzet tegen slapeloosheid is nutteloos, want slapen is een autonoom proces.** Het brein bepaalt zélf wanneer het gaat slapen, niet jij.

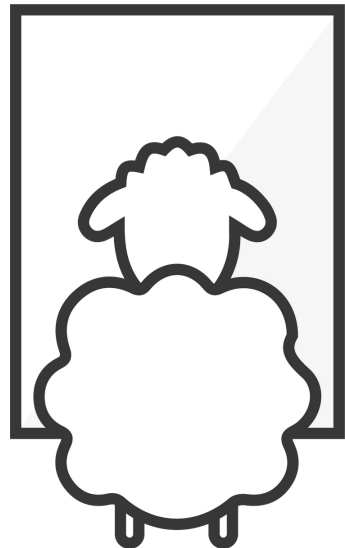
Voorbeelden van controlestrategieën die veel worden toegepast:

- vaak op de klok kijken
- jezelf van tevoren extra afpeigeren met bijvoorbeeld sporten
- 's nachts op de telefoon het nieuws lezen
- geen koffie meer drinken

Zodra je deze strategieën gebruikt met als doel de slaap te verbeteren, kunnen ze je bezorgdheid over de slapeloosheid vergroten. Dit terwijl je die bezorgdheid juist achter je moet laten.

## Inzicht 2: Lang wakker liggen is helemaal niet erg

Observeer de momenten waarop je 's nachts wakker ligt neutraal, zonder er een oordeel aan te verbinden. Het haalt de druk van de ketel dat je van jezelf moet slapen. **Richt je aandacht neutraal op je zintuigen tijdens het wakker liggen middels mindfulnessoefeningen.** En realiseer je: wakker liggen is niet erg, want alleen al door het in bed liggen spaar je energie voor de volgende dag.



### **Inzicht 3: Je eigen reactie maakt een slechte slaper van je**

Je mag ophouden met alert reageren op het wakker liggen. **Met nachtelijke alertheid maak je je brein namelijk té wakker.** Het is je eigen reactie op het wakker liggen die een chronisch slechte slaper van je maakt. Dat komt door toedoen van de amygdala (= alarmcentrum dat je hyperalert laat reageren op gevaren). Eigenlijk is het alarmcentrum als een 'Pavlov-hondje' afgericht. Je moet je alarmcentrum weer de andere kant op conditioneren. De amygdala laten weten dat 'de kust veilig is', zelfs als je wakker ligt. De kunst is dus om niet overstuur te raken van het feit dat je wakker ligt.

### **Inzicht 4: Houd regelmatige tijden aan, zonder al te strikt te zijn**

Het slapende brein houdt van regelmaat. **Op vaste tijden in en uit bed, zonder hier té strikt mee om te gaan.** Want het komt vast een keer voor dat je een keer afwijkt van je slaaptijden. Door daar dan krampachtig mee om te gaan jaag je de amygdala juist op de kast. En dat is natuurlijk het laatste dat je kunt gebruiken.

### **Inzicht 5: Richt je op je leven, dan wordt de slapeloosheid vanzelf minder**

**Pas als je afstapt van het idee dat slapen per se moet lukken, pas als je stopt met het precies bijhouden van je slaapuren, dan maak je het ontspannen voor jezelf** en zul je makkelijker de slaap vatten. Richt je niet meer op je slapeloosheid, maar op je relatie(s), je werk, je hobby's, je plannen etc. En realiseer je: ook 'normale' slapers hebben zo nu en dan een slechte nacht. Alleen....zij slaan er geen acht op en gaan gewoon verder met hun leven.

---

## **04 INZICHTEN**

**BETER SLAPEN  
KUN JE LEREN**

