

Slapen

Slapen gaat meestal vanzelf, maar voor sommige mensen is dit niet “gewoon”. Er kunnen zich allerlei problemen voordoen.

Waarom slapen we?

- ❖ We slapen om de gebeurtenissen van overdag te verwerken.
- ❖ Loslaten van de dag
- ❖ Opbouwen en vitaliseren van ons lichaam

Slaapfasen:

De nacht kent een ritme, waarbij slaap en REM slaap worden afgewisseld, wanneer we niet in de REM slaap komen voelen we ons meestal niet uitgeslapen. Ook nachtmerries komen vaak voor in deze fase. Heb je veel last van (herhalende) nachtmerries? Je kunt hier iets aan doen! Neem hiervoor contact op.

Klachten die je kunt hebben met de slaap zijn:

- ❖ moeilijk inslapen
- ❖ moeite hebben met doorslapen
- ❖ moeite met wakker worden.

Belangrijk is het om te weten dat een keer een slechte nacht nog geen slaapprobleem is, maar dat als de slaap geregeld is ontregelt en je er last van hebt, dit echt een moment is om aan de bel te trekken.

Bij het inslapen gebeurt het nogal eens bij mensen dat, als ze net lekker inslapen, ze het gevoel hebben te vallen in hun lichaam. Of van de trap... het kan van alles zijn. Dit kan gepaard gaan met hartkloppingen en angstgevoel. Wanneer we inslapen trekken we ons een beetje terug uit ons lichaam, zodat die goed zijn werk kan doen en weer alles kan helen en vitaliseren. Soms vinden we het lastig om de dag/controler los te laten en “schieten” we als het ware weer snel terug. Help jezelf op dat moment weer rustig te worden (er niks aan de hand) en probeer het opnieuw.

Wat kun je zelf al doen?

Ten eerste is het ritme heel belangrijk. Wat is je ritme overdag? Zorg dat dit goed is verzorgd met inspanning en ontspanning. En doe veel op gezette tijden, maak een dagritme en hou die vast. Dit helpt je lichaam ontspannen voor de slaap.

Vermijdt voeding in de avond die te hartig is of cafeïne, theïne of chocolade bevat. Start de dag met hartige voeding en licht van buiten. Eet gezond en zo min mogelijk geraffineerd (bewerkt voedsel uit pakjes of zakjes). Ontbijt als een keizer, lunch als een koning en dineer als een bedelaar.

In de avond zo min mogelijk scherm (blauw licht, wat de melatonine aanmaak verstoort). Een boek kan, maar dan geen spannend verhaal.

Oefeningen om te helpen:

- ❖ Schrijf je dag achterste voren op, zonder emoties. Dus begin met bijvoorbeeld 2100uur en omschrijf je dag tot wakker worden. Schrijf de kernwoorden op.

- ❖ Elke avond beschrijf je welk ritme/planning je hebt de volgende dag. Hoe laat ga je eruit, douchen, aankleden, (evt sporten), ontbijten, wat doe je daarna, hoe laat lunch je enz. tot aan de avond.
- ❖ Elke avond doe je een ontspannings-, ademhalingsoefening voor het slapen en smeer je je onderbenen/voeten in met lavendel olie bijvoorbeeld of een andere fijne creme (niet elke geur is geschikt, citrus maakt wakker bv).
- ❖ Hou een slaapdagboek bij. Dus elke ochtend schrijf je op hoe de nacht ging:
 - Hoe laat ga je slapen?
 - Ben je snel ingeslapen?
 - Ben je in de nacht wakker geworden? Hoe laat? En hoe laat ben je weer gaan slapen?
 - Hoe laat stond je op? Hoe uitgeslapen voel je je? 0-10

- ❖ Je kunt met bijenknede was (www.popenwol.nl) elke avond een laag over een bolletje heen kneden in een kleur die je op dat moment aanspreekt. Schrijf, teken of doe iets met je handen en minder met je hoofd. Dus de eerste avond maak je een klein bolletje, de tweede avond kies je een andere kleur en doe je een laagje over het bolletje heen, de avond daarna weer een ander kleurtje over het bolletje.
- ❖ Mocht je in de nacht wakker worden/niet in slaap komen, dan schrijf je de gedachten en gevoelens op in een schriftje (doe dit zo kort mogelijk). En daar zet je een tegenovergestelde gedachte bij.
 Dus als je wakker ligt omdat je je zorgen maakt over je oma die ziek kan worden en dood kan gaan, dan zet je erbij. "Oma is nu gezond!"
 Zo zet je overal iets positiefs bij.

Het allerbelangrijkste voor de slaap is je ritme overdag!! Die moet goed verzorgd worden en actief zijn! En daar heb je 's nachts profijt van.

Slaap lekker!

Sandra Keizer

Kunstzinnige Therapie Hillegom

Abellalaan 1 (ruimte 2)

2182TX Hillegom

www.kunstzinnigetherapiehillegom.nl