13-05-2020: Slaaptalent

Slaaptalent

Uw nachtrust wordt door uw lichaam en hersenen intensief benut voor herstel- en verwerkings-werkzaamheden en uw weerstand (immuniteit); door voldoende slaap is ook uw gemoedstoestand positiever, dus slapen is heel nuttig.

Gemiddeld heeft een mens tussen 6-10 uur slaap nodig per nacht (met een paar onderbrekingen van een paar seconden die we vaak niet eens merken); kinderen en jongeren hebben meer, en senioren hebben vaak minder slaap nodig.

Iedereen heeft wel eens een nacht waarin-ie “geen oog dicht doet”. Meestal haalt u die slaap de volgende nacht wel weer in omdat u dan extra diep dus ook extra effectief slaapt.

Lastiger en ook ongezonder wordt het als u regelmatig moeite hebt met slapen. Slaapproblemen kunnen zijn: moeite met in slaap komen, moeite met doorslapen en een niet-effectieve slaap (wel voldoende uren slapen maar toch niet uitgerust wakker worden).

Hier een aantal tips om uw slaaptalent te vergroten:

* de slaapkamer:
	+ gebruik uw slaapkamer en zeker uw bed alleen waar ze voor bedoeld zijn: slapen en intimiteit.
	+ zorg dat uw slaapkamer opgeruimd, goed verduisterd en geventileerd is tijdens de slaaptijd
	+ zet uw wekker zo neer dat u niet kunt zien hoe laat het is, want het kan “verslavend” zijn om er steeds op te kijken en dat bezorgt u alleen maar meer onrust
	+ zo nodig kunt u storende prikkels verminderen met oordopjes en/of een slaapmasker
* overdag:
	+ breng structuur aan in uw dagindeling, zoals eerder besproken in “Uw hele leven aan de kapstok”. Als u vaste tijden aanhoudt van gaan slapen zal uw lichaam u daar vanzelf aan gaan herinneren: het is a.h.w. voorgeprogrammeerd op deze slaaptijd
	+ blijf niet extra lang in bed liggen na een slechte nacht, maar sta bijtijds op, want met lang uitslapen neemt u eigenlijk al een voorschot op de volgende nacht, waardoor u dan opnieuw moeite hebt met slapen
	+ neem bij een hectisch leven overdag regelmatig even pauze om u te ontspannen, zodat u dat niet verleert
	+ doe overdag voldoende aan lichaamsbeweging, daardoor bouwt uw lichaam een grotere slaapbehoefte op, wat het in slaap vallen vergemakkelijkt
	+ blijf positief denken, want de “Alsiknoumaar” is een broertje van de Hadikmaar uit de nieuwsbrief van vorige week, dus stuur die de wei in. Het kan nuttig zijn om een piekerkwartier in te stellen, zoals besproken in “Nieuws nieuws nieuws...”
	+ als u overdag uw ogen echt niet meer open kunt houden kan wat lichaamsbeweging helpen om over de dip heen te komen; als dat ook niet helpt kunt u een “powernap” doen van 20 tot max. 30 minuten; als u langer slaapt verstoort u uw ritme!
* ‘s avonds:
	+ drink en eet ‘s avonds geen opwekkende middelen (cafeïnehoudende dranken niet meer vanaf 15 u, en verder alcohol, nicotine, drugs) en eet ‘s avonds niet teveel. Warme melk met een lepeltje honing helpt juist om slaperig te worden. Gebruik bij voorkeur geen slaappillen, want daar wordt uw slaap minder effectief van
	+ vermijd ‘s avonds stressvolle of inspannende activiteiten
	+ zet ‘s avonds uw schermen al op de nachtstand waarmee het blauwe licht eruit wordt gefilterd, en kijk het laatste uur vóór u gaat slapen helemaal niet meer op beeldschermen/-schermpjes
	+ doe vóór het naar bed gaan wat ontspannen(de) lichaamsbeweging (zoals een wandelingetje, yoga, zwaaibewegingen met armen en benen)
	+ ga ‘s avonds slapen als u slaperig wordt, niet vroeger (dan ligt u maar te woelen) maar ook niet later (dan bent u misschien weer over uw slaap heen).
	+ maak van uw avondroutine een ritueel, zoals besproken in “Hersenyoga”
	+ een warm bad of warme douche kan helpen om te ontspannen, als u het water niet te heet maakt
	+ als u ‘s nachts naar het toilet moet, probeer dat dan in het donker te doen
* in bed kunt u een ontspanningsoefening doen, zoals:
	+ stel u in uw verbeelding voor dat u uzelf afschermt van allerlei storende prikkels door een scherm/schild o.i.d. om u heen te zetten waar alles van buitenaf op afketst; morgenochtend na het slapen bent u weer beschikbaar voor de buitenwereld. Uiteraard mogen dringende zaken die **echt** niet kunnen wachten door uw filter heen (zoals brand of een hongerige baby) , maar denk niet te snel dat iets of iemand echt niet kan wachten: soms zal uw omgeving (én uzelf!!) er gewoon aan moeten wennen dat u niet 24/7 beschikbaar bent
	+ de bodyscan: ga met uw aandacht vanaf uw tenen langzaam omhoog door uw hele lichaam en voel of alle lichaamsdelen ontspannen rusten in de matras, voel het gewicht van uw lichaamsdelen en hoe de zwaartekracht er vat op heeft
	+ of volg met uw aandacht uw ademhaling, **zonder** daar iets aan te willen veranderen; als dat niet lukt is dit (nog) geen handige oefening voor u

Verwacht na een periode van slecht slapen niet direct wonderen, geef uw lichaam en geest de tijd om zich dit eigen te maken. Elk talent moet groeien door volhardend te oefenen.

***We zijn benieuwd wat uw resultaten zijn van deze tip:***

***Als u ons een reactie stuurt (******afhaalfysio@fysiotherapiemerelstraat.nl******) kunnen we uw tip misschien weer met anderen delen***

***(geeft u dan aan als u uw naam daarbij vermeld wilt hebben)***

Met vriendelijke groet,

Monique van Giezen & Wendeline Bijleveld

De Afhaal-Fysio (onderdeel van Fysiotherapie Merelstraat)

Merelstraat 21

3514 CM Utrecht

030-2714500

[www.fysiotherapiemerelstraat.nl](http://www.fysiotherapiemerelstraat.nl/)



*Manuele therapie Mulligan
Bindweefsel- en ketenmobilisaties en tapen
Bekkentherapie
(Werk)houdingstherapie
Haptonomie*

*Craniotherapie*

U mag deze blog doorsturen, maar wel graag in z’n geheel dus met vermelding van ons als bron.

Als u deze blog doorgestuurd hebt gekregen, en u wilt onze tips in ‘t vervolg ook ontvangen, meld u dan aan door een mail te sturen naar (afhaalfysio@fysiotherapiemerelstraat.nl o.v.v.  “aanmelden mailinglijst DE AFHAAL-FYSIO”.