

Tien Tips bij slaapproblemen

1. Ga niet naar bed met een volle maag. Het is beter om **de laatste uren voordat je gaat slapen geen suikers of koolhydraten te eten**. Als je bloedsuiker omhoog gaat, stijgt immers je insulineafgifte weer, wat de melatonineproductie (slaaphormoon) tegenhoudt.
2. **Drink overdag genoeg water**, zodat je lichaam afvalstoffen kwijt kan. Ons lichaam bestaat voor 70 % uit water en voortdurende verversing maakt ook dat je 's nachts beter slaapt. Drink 's avonds geen koffie, cola, zwarte thee of alcohol, omdat daarin stoffen zitten, die je oppeppen en de slaap tegenhouden. **Cafeïnevrije koffie of kruidenthee** (er zijn speciale slaapthee's verkrijgbaar), kun je wel drinken.
3. Zorg dat je **overdag zoveel mogelijk daglicht** ziet. Dat bevordert de aanmaak van het hormoon serotonine (wat een gunstige invloed op je stemming heeft en ontspanning geeft). Uit serotonine maakt je lichaam namelijk weer melatonine aan, wat zorgt voor een goede slaap.
4. **Beweging overdag** zorgt ervoor dat allerlei lichamelijke processen goed verlopen: spijsvertering, doorbloeding van organen, hormoonaanmaak enz. Door te lopen of te fietsen in plaats van de auto te pakken, door de trap te nemen in plaats van de lift, rond de lunch en na werk ook even buiten te wandelen, stimuleer je ook weer de serotonine aanmaak (zie bij 3).
5. Zeker als je een drukke baan hebt, is het belangrijk dat je **overdag ook ontspanningsmomenten** inbouwt. Daarmee geef je je lichaam de kans om de productie van stresshormonen te stoppen (cortisol, adrenaline). Er zijn veel manieren om voor ontspanning te zorgen zoals beweging, in de natuur zijn, muziek, ademhalingsoefeningen, meditatie. Ook als het maar korte onderbrekingen zijn, draagt dat bij aan meer ontspanning.
6. **Vaste bedtijden** dragen bij aan een gezonde slaap, doordat je hormonen daarmee ook in balans blijven. Dat geldt ook voor de tijd waarop je opstaat. Uitslapen in het weekend kan ervoor zorgen dat je je minder fit voelt overdag. Een korte powernap overdag (20 – 30 minuten) als je een avondje is vaak effectiever.
7. Bij televisie kijken, achter je laptop zitten, bezig zijn op je Ipad of telefoon, ben je blootgesteld aan een lichtfrequentie, die verstorend is voor je biologische klok (m.n. blauw licht, wat ook in veel led lampen zit). **Zacht licht en verduistering in de avond** bevorderen de aanmaak van melatonine en bereiden je lichaam zo juist voor op het slapen.
8. Maak van **je slaapkamer een rustige plek** (ook qua inrichting), die **goed geventileerd** en niet te warm of te koud is. Zorg voor een lekker bed met een goed kussen.
9. Leg **je mobiele telefoon ver weg van je slaapplek**, zodat je niet in dat veld van straling ligt. Sommige mensen zijn ook gevoelig voor elektrische wekkers.
10. **Bouw je activiteiten 's avonds af** – druk praten of emotionele gesprekken, harde muziek of laat doorwerken, maken dat je niet tot rust komt en er in bed nog van alles door je hoofd tolt. Vaste rituelen kunnen je slaapritme ondersteunen, zoals nog even buiten lopen, mediteren of rustig zitten en 'de dingen van de dag' loslaten. Kost het moeite om 'uit je hoofd te komen' of werk los te laten, dan kan het helpen om wat dingen op te schrijven in het vertrouwen dat alles op z'n tijd komt en je er straks beter mee om kan gaan door het nu los te laten.