

SLAAPPROBLEMEN

Wanneer slapen een probleem is, kan het zijn dat lichaam en geest nog te geprikkeld zijn. Rustig blijven liggen en ontspanning en slaap toe laten lukt dan niet. Onderstaande tips kunnen dan helpen. Kijk rustig welke tips in de situatie en bij jezelf passen. Wanneer het een kind betreft, overleg dan zo mogelijk wat hem of haar fijn lijkt om uit te proberen. Probeer zoveel mogelijk één ding tegelijk en houd het ongeveer een week vol, voordat je beoordeeld of iets wel of niet werkt.

Licht

Het hormoon melatonine reguleert slaap-waak processen in het lichaam. Donker stimuleert de aanmaak van het hormoon. Licht in de ogen, doordat je tv kijkt of achter een tablet op computer zit, zorgt ervoor dat er minder van het hormoon aangemaakt wordt. Melatonine zorgt ervoor dat je slaperig wordt. Wanneer slapen gaan niet lukt:

- Zorg er voor dat je in het laatste uur voor bedtijd geen tv kijkt of achter een computerscherm zit;
- draag een bril die blauw licht blokkeert in de laatste uren voor bedtijd. Vraag aan uw opticien een zonnebril die blauw licht filtert, of zoek op Google naar beeldschermbril of gunnar bril. Dit is vooral van belang wanneer je de laatste uren voor het slapen gaan achter een beeldscherm doorbrengt; daar zit een groot blauwlicht-component in. Voordat je een bril voor een kind aanschaft, moet je eerst weten of het kind een bril wil dragen. Kinderen die gevoelig zijn in het gezicht en op het hoofd, kunnen dat onprettig vinden. Probeer het uit met een goedkope bril;
- laat in de slaapkamer geen groot licht aan, maar gebruik een klein, gedimd licht wanneer je niet zonder lichtje wilt gaan slapen;
- wanneer je direct na het tv kijken naar bed gaat, lees dan even een half uurtje; niet vanaf een tablet of smartphone, een e-reader kan wel. Voldoende licht om bij te kunnen lezen is belangrijk, maar zorg dat het niet te fel is en dat de kamer verder duister is. Zo geef je de melatonine kans om zijn werk te gaan doen.

Activiteit

Het is de bedoeling dat lichaam en geest de kans krijgen om tot rust te komen voordat je in bed stapt. Wanneer je problemen hebt met inslapen denk dan eens aan het volgende:

- Vermijd voor het slapen gaan actieve spelletjes die teveel opwindning veroorzaken. Zorg ervoor dat er minimaal drie uur zit tussen sporten en slapen gaan;
- vermijd activiteiten die hevige emoties oproepen. Dus een boek (voor)lezen is een goede activiteit voor het slapen gaan, maar dan niet een heel spannend of verdrietig boek;
- gebruik bij kinderen een vaste routine. Elke ouder/verzorger kan eigen aspecten in de routine brengen, met houd wel dezelfde volgorde van activiteiten aan. De hersenen raken gewend aan de routine en weten na een tijdje dat ze niet meer alert hoeven te zijn, omdat er toch niets nieuws zal komen;
- zet een klein lampje dat langzaam van kleur verandert naast het bed, zodat je er naar kunt kijken terwijl je lekker in je bed ligt. Doordat het licht zeer voorspelbaar en langzaam van kleur verandert, gebeurt hetzelfde als hiervoor; de hersenen weten op gegeven moment dat ze niet meer hoeven op te letten, omdat er niets nieuws gebeurt. Daardoor is ontspannen mogelijk. Dergelijke lampjes zijn bijvoorbeeld bij Blokker en Xenos geregeld te koop, in verschillende vormen;
- ben je gewend te douchen voor het slapen gaan, dan is het beter om droog te deppen en duwen. Stevig droogwrijven activeert het lichaam;



- misschien is het voor jou beter om niet vlak voor het slapen gaan te douchen.

Diepe Druk

- Diepe druk is een strategie die het lichaam tot rust kan brengen;
- gebruik een zwaardere deken. Bijvoorbeeld een gehaakte deken over het dekbed heen, of stop een ouderwetse slaapzak in de hoes in plaats van een dekbed. De oudere slaapzakken zijn vaak wat zwaarder;
- stop de deken strak in. Maak eventueel extra stroken aan het dekbed, zodat de deken goed ingestopt blijft zitten;
- neem veel kussens of zachte knuffels in je bed, zodat je jezelf helemaal in kunt bouwen. Eentje voor je hoofd, eentje tegen je buik, eentje tegen je rug, een klein kussentje of knuffel om vast te houden... Zo slaap ik dus; gelukkig hebben we een groot bed;
- slaap in een smalle slaapzak. Wanneer je beweegt, ervaar je weerstand en dus diepe druk.

Geluiden

- Het kan voor kinderen een veilig gevoel zijn dat ze hun ouders horen. Dus misschien moet de slaapkamerdeur open blijven, de tv wat harder aan of doe de afwas pas wanneer je kind net op bed ligt;
- rustige muziek kan ook helpen in slaap te vallen.

Omgeving

- Wanneer je makkelijk afgeleid wordt door spullen die in de slaapkamer liggen, berg die dan goed op, zodat ze niet uitnodigen tot activiteit;
- geborgenheid kan voor kinderen goed werken. Een knussere slaapplek kun je creëren je door een tent met bijvoorbeeld gaas over het bed te maken. Denk aan hoe een muskietennet over een bed hangt. Het hoeft natuurlijk niet helemaal dicht te hangen. Bij Ikea kun je een kant en klare bedtent aanschaffen.

Voor alle strategieën geldt dat je overlegt en uitprobeert wat bij jou of je kind past.

Wanneer je vragen, tips of ideeën hebt over slapen en in slaap vallen, dan kun je ons mailen op monique@7zintuigen.nl.

Groetjes,
Monique Thoonsen
November 2021