

# Veel tips om beter te slapen

- Zorg dat je regelmatige bedtijden hebt: dus ga op dezelfde tijd naar bed en sta op dezelfde tijd op. In het weekend maximaal 2 uur speling.
- Ben je een avond- of ochtendmens? Probeer hier dan niet tegenin te gaan. Houd dit slaapritme ook in het weekend aan.
- Je bed is alleen om in te slapen of te vrijen, niet om je boekhouding te doen, urenlang te scrollen op social media of om tv te kijken.
- Ga pas slapen als je moe wordt. Daardoor val je eerder in een diepe slaap en word je uitgerust wakker.
- Lees niet langer dan 30 minuten in bed.
- Bouw de dag rustig af en doe geen geestelijk of lichamelijk intensieve dingen in het uur voordat je naar bed gaat.



- Merk je dat je ligt te piekeren? Leg een notitieblokje + pen naast je bed en schrijf alles op.
- Heb je een hele drukke dag? Neem elk uur even pauze waarin je écht ontspant. Als je je mentaal veel inspant, heeft dit invloed op je REM-slaap. Wissel je overdag inspanning met ontspanning af, dan kun je 's avonds ook beter omschakelen van de waak- naar de slaapstand.
- Neem alleen overdag een dutje als je je er beter door voelt, en niet langer dan een half uur.
- Alcohol zorgt ervoor dat je beter inslaapt, maar slécht doorslaapt.
- Neem na 18u geen cafeïne meer: dus geen koffie, thee, cola en chocola.
- Let ook op met roken: nicotine werkt stimulerend en zorgt ervoor dat je moeilijker inslaapt.



- Vet en sterk gekruid eten kunnen oprispingen geven, wat inslapen moeilijker maakt.
- Beweging bevordert je nachtrust. Sport na het werk in de middag. Als je later gaat sporten, zit bij het inslapen alle adrenaline nog in je lichaam. Je bent dan te actief om te slapen.
- Een bad of douche ontspant je spieren, heerlijk dus vlak voordat je gaat slapen!
- Maak je slaapkamer uitnodigend om in te slapen: zorg voor goede ventilatie, niet te warm, niet te koud, niet teveel licht, geen storende geluiden, fijn beddengoed, en een geschikte matras.
- Zorg dat je de wekker of klok niet ziet!
- Neem geen mobiele telefoon mee naar je slaapkamer.
- Zorg dat je overdag moe wordt, bouw een zogenoemde 'slaapschuld' op. Als je niks doet, ben je 's avonds niet moe. Word actief!
- Gebruik max. 2 weken slaapmiddelen. Pas op met melatonine, dit kan je ritme juist verstoren.



- Drink groene thee voor het slapen gaan. De L-theanine hierin bevordert nachtrust.
- Zorg voor een rustige geest: bespreek problemen overdag of schrijf ze van je af, ruim rommel op, zorg dat je een schoon geweten hebt etc. Zo lig je rustig in bed!
- Af en toe heel slecht slapen is niet erg, dus lig er niet wakker van.
- Pieker overdag, of nog beter: schrijf je piekergedachten aan de linkerkant op een papier, en aan de rechterkant oplossingen hiervoor! En maak je niet druk over slechte oplossingen.
- Als je veel piekert of maalt, kan het helpen om de 54321-methode uit te voeren: noem hardop 5 dingen die je ziet, 5 die je hoort en 5 dingen die je voelt. Vervolgens 4 dingen die je ziet, hoort en voelt, daarna 3 etc. Je mag dingen die je al genoemd hebt, herhalen. Het gaat erom dat je de stress, zorgen en angsten die je voelt loslaat.
- Denk aan een in slaap vallende baby en doe mee.....

