

A woman with blonde hair tied in a bun is lying in bed, looking directly at the camera. She is wearing a black sleep mask with white polka dots and a light pink button-down shirt. The background shows a striped pillow and a white blanket. The image is partially covered by a large orange curved shape at the bottom.

De Psycholoog

Waar komen slaapproblemen vandaan?

Waar komen slaapproblemen vandaan?

Als je beter wilt slapen, is het allereerst belangrijk om te begrijpen waar slaapproblemen vandaan komen.

Slaapproblemen worden niet veroorzaakt door één specifieke factor, maar zijn het resultaat van verschillende factoren die samenkomen. Om dit beter te begrijpen, kunnen we kijken naar een standaard cliënt die we in onze praktijk zien.

Vaak herinneren mensen zich hun eerste keer dat ze slecht hebben geslapen nog goed. Dit kan verschillende oorzaken hebben, zoals de geboorte van een baby, het gebruik van medicijnen of andere willekeurige factoren die je uit je slaap kunnen halen.

Mensen die geen slaapproblemen ontwikkelen, herstellen meestal vrij snel van deze periode van slecht slapen zodra ze de kans krijgen. Mensen die wel een slaapprobleem ontwikkelen, blijven vaak gefocust op hun slechte slaap en piekeren erover. Dit piekeren is uiteindelijk wat leidt tot slaapklachten.

Het piekeren veroorzaakt namelijk spanning in het lichaam, en deze lichamelijke spanning maakt het moeilijk om in slaap te vallen. Slaap komt namelijk op het moment dat je niets meer doet, terwijl spanning juist klaar maakt om in

actie te komen of te vluchten. Mensen gaan vaak fanatiek op zoek naar oplossingen voor hun slaapproblemen. Ze proberen een nieuw bed, homeopathische middelen, medicatie van de huisarts of allerlei therapieën uit. Ze grijpen alles aan om te proberen in slaap te vallen. Echter, dit verergert onbedoeld hun problemen, omdat ze steeds sterker gaan geloven dat ze niet op een normale manier kunnen slapen.

Zo worden slaapproblemen dus veroorzaakt door het piekeren over slaap, de spanning die dat met zich meebrengt en het gedrag dat wordt vertoond om dit probleem op te lossen. Dit alles draagt juist bij aan een slechtere slaap.

Mensen met slaapproblemen zitten dus gevangen in een vicieuze cirkel die hun slaap steeds verder verslechtert. In deze minicursus zal ik je een aantal praktische tips geven om dit patroon te doorbreken. Daarbij begin ik met een goede slaaphygiëne, vervolgens gaat het over het veranderen van je gedachten, daarna over het kalmeren van je angst en tot slot over het veranderen van je gedrag.



De Psycholoog

Een goede slaaphygiene

Een goede slaaphygiene

Helaas is de behandeling van slaapproblematiek nog geen standaardpraktijk onder behandelaars. Als je bijvoorbeeld doorverwezen wordt naar de POH-GGZ door je huisarts, is de kans groot dat je tips krijgt over slaaphygiëne. Hoewel slaaphygiëne een belangrijke eerste stap is naar beter slapen, is het vaak niet voldoende om mensen met slaapproblemen echt te helpen.

Ik wil benadrukken dat ik hier weliswaar begin met de behandeling van slaaphygiëne, maar ik beschouw dit niet als de belangrijkste bijdrage aan een betere nachtrust. Ik begin hiermee omdat het erg moeilijk is om goed te slapen als je niet de juiste voorwaarden hebt gecreëerd. Je kunt een goede slaaphygiëne dan ook zien als een voorwaarde voor een goede slaap, niet zozeer als dé manier om slaapproblemen te genezen.

Hieronder geef ik een aantal tips voor een goede slaaphygiëne:

Regelmatig slaapschema: Probeer een consistent slaapschema aan te houden, waarbij je elke dag rond dezelfde tijd naar bed gaat en opstaat, zelfs in het weekend. Dit helpt je interne klok te reguleren en bevordert een betere slaapkwaliteit.

Creëer een slaapvriendelijke omgeving: Zorg ervoor dat je slaapkamer een rustgevende en comfortabele omgeving is. Verminder externe geluiden, houd de kamer koel en donker,

en zorg voor een comfortabel matras en kussen.

Beperk blootstelling aan licht voor het slapengaan:

Blootstelling aan fel licht, vooral van elektronische apparaten, kan de productie van melatonine, het slaaphormoon, beïnvloeden. Beperk het gebruik van schermen zoals smartphones en tablets minstens een uur voor het slapengaan.

Vermijd stimulerende middelen:

Beperk het gebruik van cafeïne, nicotine en alcohol, vooral later op de dag. Deze stoffen kunnen de slaap verstoren en ervoor zorgen dat je langer wakker blijft.

Ontspan voor het slapengaan:

Creëer een ontspannende routine voor het slapengaan, zoals het nemen van een warm bad, het lezen van een boek of het luisteren naar rustgevende muziek. Vermijd inspannende activiteiten of het kijken naar angstaanjagende of spannende films of tv-programma's.

Regelmatige

lichaamsbeweging: Fysieke activiteit gedurende de dag kan bijdragen aan een betere slaap. Probeer echter intensieve lichaamsbeweging vlak voor het slapengaan te vermijden, omdat dit je energieniveau kan verhogen en het moeilijker kan maken om in slaap te vallen.

Hoewel je deze tips waarschijnlijk al toepast, wilde ik ze toch behandelen voordat we verder gaan met de volgende hoofdstukken.



De Psycholoog

Veranderen van je gedachten



Veranderen van je gedachten

Zoals ik eerder al besproken heb, ervaren mensen met slaapproblemen vaak piekergedachten over hun slaap. Deze gedachten kunnen verschillende vormen aannemen:

"Ik krijg onvoldoende slaap."

"Ik krijg gezondheidsproblemen als ik niet genoeg slaap."

"Ik kan niet goed presteren als ik niet genoeg slaap."

"Ik word gek als ik te lang slecht slaap."

Hoewel deze gedachten begrijpelijk zijn, is het belangrijk om er kritisch naar te kijken. Hieronder zal ik elk van deze gedachten puntsgewijs bespreken en aangeven hoe je er anders tegenaan kunt kijken. Daarnaast zal ik een overkoepelende gedachte geven die je kan helpen bij al deze piekergedachten.

Ten eerste is het belangrijk om te realiseren dat onvoldoende slaap op zichzelf geen rampzalig iets is. Hoewel we vaak horen dat we 8 uur per nacht moeten slapen en sommige mensen zich daar sterk op focussen, is het niet nodig om hier te veel druk op te leggen. Het is goed en vaak bevorderlijk voor prestaties om 8 uur te slapen, maar het is absoluut geen probleem als er af en toe een nacht is waarin je minder slaapt of zelfs helemaal niet slaapt.

Gezondheidsproblemen door een gebrek aan slaap zullen niet snel optreden. Vergelijk het met af en toe eten bij McDonald's. Als dat incidenteel gebeurt, is dat geen probleem voor je gezondheid. Pas als je elke dag bij McDonald's zou eten, kun je gezondheidsklachten verwachten.

Wat betreft prestaties op de korte termijn: over het algemeen zul je nog steeds redelijk goed functioneren, zelfs na een slechte nacht. Het beste is om dit zelf te ervaren door opzettelijk een nacht over te slaan voor een belangrijke dag. Op die manier kun je ontdekken dat het gebrek aan slaap niet per se betekent dat je niet kunt presteren.

Het idee van "gek worden" is geen psychologische diagnose. Hoewel ik jarenlang mensen met ernstige slaapklachten heb behandeld, is het nog nooit gebeurd dat iemand daadwerkelijk gek is geworden door slaapttekort. Natuurlijk kun je bij langdurig slaapgebrek verschillende symptomen ervaren, maar deze zijn vaak direct weer verholpen zodra je een goede nachtrust hebt.

Ik hoop dat deze nieuwe manieren van kijken naar je slaap je helpen om wat minder gespannen te worden wanneer je een nacht niet goed slaapt, of zelfs meerdere nachten achter elkaar. Ik begrijp echter dat niet iedereen direct overtuigd is van deze denkwijze. Daarom wil ik een andere benadering delen die werkt voor alle angstige gedachten die je kunt hebben over slaap.

Het inzicht is dat piekeren over slaap je over het algemeen juist wakker houdt. Als je bang bent om niet genoeg te slapen, is het eigenlijk niet logisch om hierover te blijven piekeren. Het beste wat je kunt doen voor het slapengaan, is om er niet over na te denken. Je hebt bij deze dus mijn toestemming om al je angstige gedachten over slaap op een vriendelijke manier aan de kant te schuiven.



Kalmeren van je angst



Kalmeren van je angst

Tijdens mijn studie psychologie waren we sterk overtuigd van het idee dat onze gedachten onze psychologie bepaalden. We dachten dat als we maar anders zouden denken, we ons vanzelf ook anders zouden voelen.

Het wordt echter steeds duidelijker dat onze gevoelens ook invloed hebben op onze gedachten. Als we ons niet goed voelen, is de kans groot dat onze denkprocessen ook minder optimaal verlopen. Dit geldt vooral voor mensen met slaapproblemen. Je herkent misschien wel dat je na een slechte nacht moeite hebt om helder te denken en dat je vatbaar bent voor piekergedachten en rampscenario's.

Angstige gevoelens zorgen er ook voor dat we sneller angstige gedachten krijgen. In het vorige hoofdstuk hebben we geprobeerd om grip te krijgen op onze gedachten, maar dat is niet het hele verhaal. Pas als je ook je lichamelijke angstgevoelens onder controle kunt krijgen, zal dit daadwerkelijk effect hebben op je slaap.

Er zijn verschillende manieren om onze lichamelijke spanning te verminderen. Op deze pagina vind je een overzicht van enkele ontspanningstechnieken:

[Ontspanningsoefeningen \(nu met instructievideo's!\)](#)
(depsycholoog.nl) Kies er een die goed voor jou werkt.

Belangrijk bij het uitvoeren van deze oefeningen is dat je ze ziet als een training. Het doen van een enkele oefening zal je waarschijnlijk niet direct helpen om op dat moment meer te ontspannen, en het zal je ook niet per se helpen om die avond beter te slapen. Maar als je regelmatig en op de lange termijn oefent, zul je merken dat je steeds beter wordt in het vinden van lichamelijke ontspanning.

Het is ook de moeite waard om te benadrukken dat je ontspanningsoefeningen niet doet om in slaap te vallen. Ironisch genoeg is dat juist het probleem van mensen met slaapproblemen. Ze proberen van alles om slaap af te dwingen, maar slaap komt juist als we stoppen met al die inspanningen. Alles wat je dus doet om in slaap te vallen, verstoort eigenlijk je slaap.



De Psycholoog

**Veranderen
van je gedrag**

Veranderen van je gedrag

Vroeger had mijn oma een hondje dat volgens haar alleen maar witte boterhammen met leverworst lustte. Ze was er heilig van overtuigd dat het arme beest zou verhongeren als het hondenvoer zou moeten eten.

Haar dag begon met het smeren van een witte boterham met leverworst, die ze vervolgens in de hondenbak van haar trouwe metgezel legde. Gedurende de dag hield ze nauwlettend in de gaten wanneer hij zijn bakje leeg had gegeten. Zodra de eerste boterham bijna op was, haastte ze zich om een nieuwe voor hem te smeren. Zo werd haar hondje op zijn wenken bediend.

Dit klinkt misschien als een vreemd voorbeeld in een training over slaapproblemen, maar volgens mij is het dat niet. Veel mensen behandelen hun slaap namelijk op dezelfde manier als mijn oma haar hondje behandelde. Ze doen er alles aan om hun slaap te accommoderen en zijn gaan geloven dat dit een eigenschap is van hun slaap, in plaats van te beseffen dat het te maken heeft met hoe ze met hun slaap omgaan.

Zo heb ik een vermogende client gehad die er van overtuigd was dat hij alleen op vakantie in een warm land goed kon slapen. Daarom spendeerde hij elk jaar een fortuin aan reisesjes naar warme landen om bij te slapen.

Gelukkig kan dit gedrag worden omgekeerd. Hieronder geef ik een aantal tips die je kunnen helpen om weer de controle over je slaap terug te krijgen, in plaats van dat je slaap de baas over jou is.

- Houd vaste slaaptijden aan en wijk daar niet van af. Slaap niet uit als je een nacht slecht hebt geslapen.
- Doe geen middagdutjes om slaap in te halen. Denk in plaats daarvan: "Ik zal komende nacht goed slapen."
- Pas je dagelijkse activiteiten niet aan op basis van de hoeveelheid slaap die je de vorige nacht hebt gehad. Blijf alles doen wat je jezelf had voorgenomen.
- Zoek niet naar een magische tip of wondermiddel dat je in slaap kan helpen. Er zijn genoeg mensen die dit aanbieden tegen hoge prijzen, maar er is geen enkele die dit waar kan maken.

Kort samengevat is het aan te raden om zo min mogelijk aandacht aan je slaap te besteden en absoluut niets te doen om rekening te houden met je slaap. Hoe minder je erover nadenkt, hoe beter het is.



Samenvatting

Zoals ik al eerder in het eerste hoofdstuk heb geschreven, wordt een slaapprobleem veroorzaakt door je gedachten, gedrag en lichamelijke spanning. Pas wanneer je al deze drie factoren aanpakt, zul je merken dat je slaap verbetert.

Hou er rekening mee dat dit niet van de een op de andere dag gaat. Zie het meer als een proces waarin je steeds beter zult gaan slapen. Stapje voor stapje.

Voor sommige mensen zullen de tips in dit boek voldoende zijn om hun slaapproblemen aan te pakken. Anderen hebben mogelijk meer begeleiding nodig. De training "Natuurlijk Slapen" is een goede start: **Training Natuurlijk Slapen - De Psycholoog**. In deze training doorloop je gedurende vijf weken een stapsgewijze training die je helpt om beter in slaap te vallen. Hierbij krijg je ondersteuning van een van onze psychologen, net zoals in onze stress-training.

Voor mensen met ernstige slaapklachten kan het interessant zijn om te kijken naar de onderliggende oorzaken. Vaak is er bij hen sprake van onderliggende angst, problematiek of piekergedachten. In dit geval kan het raadzaam zijn om contact op te nemen met een psycholoog. We hebben meerdere psychologen met expertise op dit gebied die je hierbij kunnen helpen.

Voor nu rest mij nog om je veel slaapplezier te wensen.