

Een uitgave van www.depsycholoog.nl

ROBERT HARINGSMA

SLAPELOOSHEID

**WAAR KOMT HET
VANDAAN EN HOE
LOS JE HET OP**

R O B E R T H A R I N G S M A

SLAPELOOSHEID

| Inleiding

1 | De oorzaak van Slapeloosheid

2 | Slapeloosheid oplossen

3 | Training Natuurlijk Slapen

Slapeloosheid komt bij bijna 10% van de Nederlanders voor. Dat is een ernstige zaak, want langdurige slaapklachten kunnen voor veel problemen zorgen.

Wanneer mensen op zoek gaan naar een oplossing voor hun slaapproblemen, zoeken ze het vaak in de verkeerde hoek. Ze denken dat hun slaap kapot is en zoeken iets dat de slaap weer kan repareren.

Voor het verhelpen van slaapklachten is dat echter in de meeste gevallen niet de goede aanpak. In dit boek zal ik uitleggen dat je slaapklachten psychologisch van aard zijn. Eigenlijk is het beter om slaapproblemen te zien als angstklachten.

Daarna zal ik ook bespreken hoe je dit psychologische probleem kunt verhelpen. Dit gaat op een manier die vaak tegenstrijdig en onbegrijpelijk lijkt, maar wel heel goed werkt.

Als je beter begrijp waar je slaapklachten vandaan komen, is het goed mogelijk dat je direct al beter gaat slapen.

Wanneer je slaapprobleem wat ernstiger is, heb je waarschijnlijk wat meer begeleiding nodig. Je kunt dan de training Natuurlijk Slapen volgen. Hierbij doorloop je in vijf weken een uitgebreide slaapbehandeling, onder begeleiding van mij.

Voor nu veel plezier met het lezen van dit boek en een goede nachtrust toegewenst.

Met vriendelijke groet,

Robert Haringsma



HOOFDSTUK 1

DE OORZAAK VAN SLAPELOOSHEID

Iedereen heeft wel eens last van slapeloosheid. Je kunt wakker liggen door stress op je werk, door een probleem in je relatie of vanwege jonge kinderen die je wakker houden.

Als je zo nu en dan wakker ligt, is dat niet per se een slaapprobleem.

Het wordt pas een probleem wanneer jij bepaalde **gedachten** over angst gaat hebben: "*Dit is niet normaal!*" Of wanneer je overdag gaat denken: "*Zal ik vannacht wel kunnen slapen?*"

Deze gedachten maken je namelijk **angstig**. Angst is een emotie die je lichaam klaarmaakt om te vechten of te vluchten. Een actieve houding dus. En je begrijpt zelf wel: als je wil gaan slapen is het beter om niet al te actief te zijn.

Die angstige gevoelens zetten je vaak ook aan tot **gedrag**. Je gaat overdag minder doen om jezelf toch wat rust te gunnen. En misschien neem je een extra glas wijn om er voor te zorgen dat je in slaap komt.

Dat gedrag werkt vaak alleen maar averechts. Door rust te nemen overdag, ben je 's avonds niet moe. En alcohol helpt je om in slaap te komen, maar zorgt er ook voor dat je weer sneller wakker wordt.

Omdat het gedrag niet helpt om in slaap te komen, worden je gedachten over slaap alleen maar negatiever. Je wordt nog angstiger, gaat meer en meer extreme maatregelen treffen en slaapt daardoor nog minder goed. Zo ben je in de vicieuze cirkel van slaapproblemen terecht gekomen.

Als je nu bij je huisarts aanklopt met deze klachten, wordt je versterkt in je overtuiging dat er iets mis is met je slaap.

Je krijgt namelijk medicatie voorgeschreven. Dat betekent toch dat er iets lichamelijks mis is met jou? Iets dat met medicatie hersteld moet worden?

Vaak helpen deze medicijnen ook wel. Het zijn over het algemeen spierverslappers waardoor je minder angstig kunt zijn.

Na verloop van tijd komt er echter onvermijdelijk een moment waarop je ondanks de medicatie een slechte nacht hebt.

Direct steken je negatieve gedachten weer de kop op. Nu zijn ze echter nog overtuigender: *"Ik kan zelfs niet slapen als ik medicatie gehad heb, er moet wel iets vreselijk mis zijn met me!"*

De medicatie heeft er voor gezorgd dat je nog dieper verstrikt bent geraakt in de vicieuze cirkel van slaapproblemen.

Je gaat nu zwaardere medicatie proberen. Of je gaat het zoeken in de alternatieve hoek. Misschien besluit je wel een nieuw matras te kopen of een supplement te slikken. Er moet toch iets helpen om die slaapklachten van je er onder te krijgen?

Helaas werkt dit allemaal averechts. Het versterkt alleen maar je gedachten dat er iets mis is met je en vergroot zo je angst. Als je niet oppast is het al snel zo dat je hele dag in het teken staat van je slaap.

Overdag ben je bang om te gaan slapen en te moe om te functioneren. In de nacht lig je stijf van de angst klaarwakker naar het plafond te kijken en te piekeren over hoe het nu verder moet met je.

Misschien ben jij nog niet helemaal op dit punt, maar herken je al wel bepaalde onderdelen van dit verhaal. Waar jij je bevindt in de vicieuze cirkel is niet zo belangrijk, als je maar begrijpt hoe het werkt.

De belangrijkste gedachten die ik je wil meegeven uit dit verhaal zijn:

- Het is zeer onwaarschijnlijk dat er iets mis is met je slaap
- Je negatieve gedachten en angstige gevoelens zorgen er voor dat je niet kunt slapen
- Slecht slapen is inmiddels een gewoonte geworden
- De dingen die je doet om beter te slapen, werken waarschijnlijk alleen maar tegen je

Als je dit eenmaal doorziet, kun je de eerste stappen maken naar een andere omgang met je slaapproblemen. Daarover schrijf ik in het volgende hoofdstuk.



HOOFDSTUK 2

SLAPELOOSHEID OPLOSSEN

Een goede aanpak van slapeloosheid, richt zich niet op 1 onderdeel. Het moet een totaalaanpak zijn waarin je aandacht besteedt aan alle onderdelen van de vicieuze cirkel.

Het is ook niet een "magische pil". Als je al maandenlang slaapklachten hebt, ga je er waarschijnlijk niet in een dag voor zorgen dat ze weg zijn. Ga er maar vanuit dat je een aantal weken nodig hebt om weer normaal te kunnen slapen.

De eerste stap bij het omgaan met je slapeloosheid is het omgaan met je negatieve gedachten. De kortste en meest effectieve tip die ik je kan geven is om niet meer over je slaap na te denken.

Elke negatieve gedachte zorgt namelijk voor extra spanning en daarom is het maar beter om er niet teveel over te denken.

Het is beter om te denken aan nuttige of positieve dingen. Daar kun je invloed op uitoefenen en op je slaap niet direct.

De tweede stap is het werken aan je gedrag.

Veel mensen die te weinig slaap krijgen gaan steeds minder doen, maar om uit de vicieuze cirkel te komen is het verstandiger om juist meer te doen. Zo zorg je er voor dat je 's nachts moe genoeg bent om in slaap te raken.

Hier is het ook nuttig om je gewoonten te veranderen. Als je bijvoorbeeld al nachten ligt te piekeren in bed, wordt dat uiteindelijk een gewoonte. Je kunt dit afleren door jezelf te verbieden om te piekeren in bed. Als dat niet lukt, sta je op en ga je iets anders doen totdat je moe genoeg bent om te gaan slapen.

De derde stap is om angstige gevoelens aan te pakken. Hiervoor werk ik vaak met ontspannings-

oefeningen uit de mindfulness-meditatie. Hiermee leer je namelijk niet alleen om de spanning wat onder controle te krijgen, maar je leert ook om de slaap een beetje meer te nemen zoals het komt.

De vierde en laatste stap is het oppakken van je leven. Veel mensen zijn zo in de ban van de slaap dat ze er (onbewust) de hele dag mee bezig zijn.

Het is natuurlijk zonde om je leven te verspillen aan het denken over slaap. Daarom is het de moeite waard om weer meer dingen te gaan doen die je leuk of zinvol vindt. Niet uitstellen dus totdat je weer beter slaapt, maar juist nu direct oppakken.

Als je deze onderdelen goed combineert, gaan ze ook een vicieuze cirkel vormen. Maar dan een die je steeds beter laat slapen.

Als je minder piekert over

slaap, zorgt dat er over het algemeen namelijk voor dat je ook beter slaapt. Dat maakt je weer minder angstig en zorgt er voor dat je minder hard gaat zoeken naar een "geneesmiddel". Dat zorgt er weer voor dat je meer met je leven gaat bezighouden enzovoort.

Al de interventies samen geven dus de beste resultaten. Er is niet 1 middel dat op zichzelf je slaap kan herstellen.

Ik hoop dat het zo een beetje helder hebt wat je kunt doen om je slaapproblemen onder controle te krijgen. Als je daar wel wat meer hulp bij kunt gebruiken, kun je starten met de Training Natuurlijk Slapen. In het volgende hoofdstuk vertel ik daar meer over.



HOOFDSTUK 3

TRAINING NATUURLIJK SLAPEN

In de training Natuurlijk Slapen ga je in vijf weken alle onderdelen van je slaapprobleem te lijf.

- Je start met het klaarmaken van je lichaam en omgeving voor slaap.
- We sluiten daarbij ook uit of er een lichamelijke aanleiding is voor je slaap.
- Vervolgens gaan we aan de slag met het vergroten van je slaapschuld. Hierdoor raak je meer vermoeid en is de kans groter dat je 's nachts in slaap valt (en ook blijft slapen)
- Daarna gaat het over het stoppen van je piekergedachten
- Vervolgens besteden we aandacht aan het verminderen van je spanning

- Hierbij is er ook aandacht voor acceptatie en meditatieve technieken om daar te komen
- Tot slot ga je bezig met het oppakken van je leven. Het piekeren over slaap maakt dan plaats voor het werken aan je dromen.

Je krijgt direct toegang tot de gehele training, maar krijgt ook dagelijks mail om je te ondersteunen tijdens de training. Tot slot kun je mij via de mail ook vragen stellen.

Begin nu direct met de training door [deze pagina te bezoeken](#).

R O B E R T H A R I N G S M A

SLAPELOOSHEID

Dit ebook is een uitgave van Depsycholoog.nl B.V.

Omdat we de behandeling van slaapproblematiek brede bekendheid willen geven ,rust er geen auteursrecht op deze uitgave. Voel je vrij om dit ebook door te sturen naar vrienden en kennissen die er volgens jou wat aan kunnen hebben.

Voor vragen kun je ons bereiken op
info@depsycholoog.nl of het contactformulier op
www.depsycholoog.nl