

Slaapproblemen?

Informatie voor jongeren

Vit onderzoek blijkt dat één op de tien jongeren zo nu en dan last heeft van slaapproblemen. Dit kan iedereen overkomen en eigenlijk is het dan geen ramp.

Het wordt vervelender wanneer je langere tijd problemen hebt met slapen. Na een week slecht slapen voelen de meeste mensen zich lamlendig. Op school heb je moeite met je te concentreren. Huiswerk gaat nog wel, maar het leerwerk is bijna onmogelijk.

Gek genoeg praten de meeste jongeren met slaapproblemen daar met bijna niemand over. Thuis niet, op school niet en met klasgenoten al helemaal niet. Toch is het belangrijk dat mensen in je omgeving weten dat je al wat langere tijd last hebt met goed slapen. Ze kunnen er dan rekening mee houden, en wellicht helpen.

Deze informatie is bestemd voor jongeren, en dus ook voor jou. Je leest over slaapproblemen, en over wat je eraan kunt doen. Wellicht heb je voldoende aan devoties. Je kunt deze info ook eens doorpraten met je mentor op school of je ouders.

GEZONDE SLAAP

Gezonde slaap betekent voor iedereen iets anders. Voldoende nachtrust betekent voor sommige jongeren acht uur slaap. Anderen hebben genoeg aan zes uur slaap per nacht. De slaapprobeefte is nu eenmaal bij iedereen verschillend. Als je voldoende nachtrust hebt gehad, ben je de volgende dag op tijd wakker, je voelt je fris en je kunt goed de aandacht houden bij alles wat je doet. Onvoldoende nachtrust maakt je meestal humeurig, moe of sloom.

SLECHT SLAPEN

Je kunt op drie manieren slecht slapen:

1. Moeilijk of niet inslapen
Je ligt uren wakker voordat je eindelijk in slaap valt.
2. Slecht doorslapen
Meestal gaat het inslapen niet vanzelf. Eenmaal in slaap word je 's nachts wakker, soms door angstige dromen.
3. Veel te vroeg wakker
het is net alsof je van binnen een wekker hebt die te vroeg afloopt. Je ligt al uren wakker voordat het tijd is om op te staan.

OORZAKEN VAN SLAAPPROBLEMEN

Jongeren met slaapproblemen noemen daarvoor heel verschillende oorzaken. En meestal gaat het niet om één oorzaak alleen!

Enkele oorzaken zijn:

Piekeren

Teveel lawaai in de slaapomgeving

Lichamelijke klachten, zoals hoofdpijn, buikpijn of beenkrampen

Piekeren is de meest genoemde oorzaak. Omdat je piekert, heb je moeite om lekker ontspannen in te slapen.

Jongeren piekeren het meest over:

- De eigen toekomst
- Problemen met vrienden of vriendinnen
- Angst voor een ernstige ziekte
- Proefwerken of examens
- Ruzie en/of problemen met ouders
- Verdriet over ernstig zieke mensen
- Een niet beantwoorde liefde

TIPS VOOR BETER SLAPEN!

Om beter te kunnen slapen noemen we hier een aantal praktische tips.

Voordat je naar bed gaat:

- Ga zoveel mogelijk op een vast tijdstip naar bed
- Stop minstens een uur voor het naar bed gaan met studeren
- Slaap overdag niet, doe ook geen "klein dutje"
- Drink twee uur voor het slapen geen alcohol meer
- Ga niet met honger slapen, neem eventueel een klein hapje te eten voordat je naar bed gaat
- Zorg ervoor dat het in je slaapkamer niet te warm is
- Zorg ervoor dat je overdag regelmatig je lichaam flink inspant, bijvoorbeeld met sport. Van studeren wordt je lichaam niet moe.

Als je in bed ligt:

- Kijk niet naar de televisie en ga geen boek lezen. Eenmaal in bed: meteen het licht uit.
- Probeer je hele lichaam te ontspannen. Een goed hulpmiddel is om net te doen of aan alle spieren kilo's zand hangen
- Concentreer je op een diepe ademhaling. Dat is de (lage) ademhaling waarbij je navel op en neer gaat bij het ademen
- Besluit- wanneer je piekert- pas de volgende dag over je problemen na te denken
- Kies uit jouw top-drie van leuke onderwerpen er één uit om gezellig over na te denken
- Zorg voor rustige achtergrondmuziek, die een timer automatisch uitschakelt
- Sta 's morgens op de gewone tijd op, ook na een slechte nacht.

EN DE PILLEN?

Pas als je langdurig slaapproblemen hebt kunnen medicijnen – tijdelijk – nodig zijn. Raadpleeg dan je huisarts, die weet daar alles van. Vraag niet te veel tabletten (ongeveer drie), en houdt ze achter de hand voor diep ar nachten dat het echt niet meer kan. Vaak helpt de zekerheid dat je aan pilletje achter de hand hebt al om in slaap te komen. Informeer ook eens naar homeopathische middelen. Dat is zeker de moeite waard!

EN SCHOOL?

Praten over slaapproblemen helpt, zo is uit ervaring gebleken. Je hebt vaak niet voor niets dit probleem. Praat er eens met je mentor of leerlingbegeleider over en zoek dan eens samen naar de ware achtergrond van je slaapproblemen en naar wat daaraan te doen valt!