Beter slapen tips

Een goede nachtrust is belangrijk voor je lichaam en geest. Tijdens je slaap herstel je, verwerk je emoties en laad je op voor een nieuwe dag. Toch lukt het niet altijd om goed te slapen. Stress, ziekte, emotionele gebeurtenissen of ouder worden kunnen je slaap verstoren.

Tips voor een goede nachtrust

Heb je al langer dan vier weken moeite met slapen en merk je dat je overdag vermoeid, gevoelig of minder geconcentreerd bent? Dan kan je een slaapprobleem hebben. Deze folder helpt je op weg met praktische tips voor overdag, 's avonds en tijdens de nacht.

Wat kun je overdag doen?

- Vind de oorzaak
  Emotionele spanning of psychische klachten kunnen je slaap beïnvloeden. Praat erover met iemand die je vertrouwt of zoek hulp.
- Zorg voor regelmaat
  Sta elke dag op hetzelfde tijdstip op, ook in het weekend. Houd vaste tijden aan voor eten, ontspanning en activiteiten.
- Kom in beweging en ga naar buiten
  Beweeg dagelijks en begin de dag met daglicht. Beweging helpt je om 's nachts beter te slapen.
- Doe zo min mogelijk dutjes overdag
  Slaap overdag niet te lang. Een kort dutje kan, maar vermijd lange middag-slaapjes.

Wat helpt in de avond?

- Sluit de dag rustig af
  Doe geen drukke of spannende activiteiten vlak voor het slapen. Kies iets ontspannends zoals lezen, muziek luisteren of een ontspanningsoefening.
- Plan een piekermoment
  Neem vroeg op de avond de tijd om je gedachten op papier te zetten. Maak een lijstje van wat je nog moet doen, zodat je het los kunt laten.

© Pro Persona 00102-250822

- Eet licht en drink geen cafeïne
  Eet geen zware maaltijd vlak voor het slapen. Vermijd koffie, cola, energie-drank, sterke thee en chocolade in de avond.
- Laat alcohol staan
  Alcohol kan je helpen inslapen, maar zorgt ervoor dat je later in de nacht wakker wordt.
- Zorg voor een fijne slaapomgeving
  Zorg voor een goed matras, een prettig kussen en een rustige, goed geluchte slaapkamer. Niet te warm, niet te koud.
- Gebruik je slaapkamer alleen om te slapen
  Maak van je slaapkamer geen werk- of tv-kamer. Houd de ruimte rustig en vrij van afleiding.

Wat kun je doen als je naar bed gaat?

- Creëer een vast slaapritueel
  Doe elke avond dezelfde dingen voordat je naar bed gaat: sluit de deuren en ramen, ruim de kopjes op, doe het licht uit. Dit helpt je lichaam en geest om zich voor te bereiden op de nacht.
- Lig je wakker?
  Blijf niet piekeren of heen en weer draaien. Probeer te ontspannen of sta even op en probeer het later opnieuw.

Meer hulp nodig?

Heb je na deze tips nog steeds moeite met slapen? Neem dan contact op met een medewerker van Preventie. Zij denken graag met je mee over passende ondersteuning of een training.

Pro Persona Preventie
(026) 312 44 83
preventie@propersona.nl
www.propersona.nl/preventie
Pro Persona GGz KvK: 41053219

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg