

22 Werkblad regels voor slaap en de slaapkamer

(Dit werkblad kunt u downloaden via ► <http://extras.springer.com> of ► <http://www.binnendelijkenen.nu/boek/werkbladen>.)

■ Regels voor de slaapkamer

- Eén uur voor het slapen: geen tv, laptop, iPad, telefoon of andere beeldschermen omdat de lichtinval op de ogen de biologische klok kan verstoren.
- Zorg:
 - voor een neutrale inrichting (bijvoorbeeld geen foto's die heftige emoties oproepen).
 - voor voldoende ventilatie; niet warm en niet te koel.
 - voor voldoende verduistering.
 - voor een rustige omgeving of gebruik oordoppen.
 - voor een flink bed (als je een partner hebt zijn twee aparte matrassen prettig).
 - voor een goede matrasmaat: 20 cm. langer dan je eigen lengte en 40 cm. breder dan jezelf; de dikte en stevigheid zijn afhankelijk van gewicht en lichaamsvorm;
 - de juiste dikte van het kussen (ga zijdelings tegen de muur staan; de ruimte tussen je hoofd en de muur is de juiste dikte).
 - ervoor dat je dekbed (dekens) en lakens niet te zwaar zijn.

■ Regels voor slapen

- Ga op een vaste tijd naar bed en uit bed. Om uw slaappatroon te verbeteren moet u allereerst weer een ritme opbouwen. U doet dit door op vaste tijden naar bed te gaan en op vaste tijden op te staan.
 - Deze tijden stelt u als volgt vast: u kiest zelf een tijd om op te staan. Daarna berekent u het gemiddelde aantal uren slaap per nacht dat u de afgelopen tien dagen had (deze staan in uw dagboek). Dit gemiddelde aantal uren slaap wordt deze week het totaal aantal uren dat u in bed mag doorbrengen, en zo kunt u nu dus uitrekenen hoe laat u naar bed moet. Stel dat u om 7 uur op moet staan en de afgelopen tien dagen gemiddeld 6 uur sliep. Dan is het dus de bedoeling dat u de komende week om 1 uur 's nachts naar bed gaat. Het is heel goed mogelijk dat u het totaal aantal uren dat u in bed mag doorbrengen eigenlijk te weinig vindt. Toch raden wij u aan om te proberen aan dit aantal uren vast te houden. Op deze manier bouwt u een vast ritme op en vergroot dit de kans dat u die uren die u in bed doorbrengt, ook daadwerkelijk slaapt. Door korter te slapen, bouwt u als het ware een slaapschuld op. Dit maakt het makkelijker om de volgende nacht in slaap te vallen. Als u goede, regelmatige nachten heeft, kunt u vervolgens het aantal uur gaan uitbreiden.
- Ga alleen naar bed als u slaperig bent. Slaperigheid is een signaal van uw lichaam dat het tijd is om naar bed te gaan. U merkt het aan gapen, jeukende of brandende ogen, of een geheel gebrek aan energie. U gaat de komende week dus pas naar bed als u zich slaperig voelt. Maar niet vóór uw voorgenomen tijd om naar bed te gaan. Stel dat u zich had voorgenomen om om 1 uur naar bed te gaan, en u voelt zich om 11 uur al slaperig; dan blijft u toch op tot 1 uur! (Slaperigheid is overigens niet hetzelfde als zich moe voelen. U weet waarschijnlijk als geen ander dat u zich moe kunt voelen maar toch heel onrustig en wakker kan zijn. Dat is dus niet het signaal om naar bed te gaan.)
- Sta op als u niet kunt slapen. Kunt u niet in slaap komen? Dan kunt u het beste uit bed gaan. Doe dit als u schat dat u ongeveer 15 tot 30 minuten wakker heeft gelegen. Doe iets wat u prettig vindt en wat niet inspannend is. Bijvoorbeeld een boek lezen of een puzzel.

zel oplossen. U gaat pas weer naar bed als u zich slaperig voelt. Kunt u dan toch nog niet slapen, ga dan opnieuw uw bed uit.

- Kijk niet op klok of wekker. Het is de bedoeling dat u 's nachts niet op de klok of wekker kijkt. Daar wordt u alleen maar onrustiger van. U gaat er in ieder geval niet beter van slapen! Dus ook voor het inschatten van de tijd dat u wakker ligt, hoeft u niet op de klok te kijken. Het gaat om een schatting.
- Doe geen dutjes overdag, die maken dat u later op de avond pas slaperig wordt.
- In de weekenden en andere vrije dagen mag u maximaal 1 uur uitslapen, na uw vaste tijd van opstaan.
- Activeer uw biologische klok bij het opstaan door flink te bewegen in de buitenlucht, bijvoorbeeld de hond uitlaten, op de fiets naar het werk enzovoort. Kijk 's morgens bewust in het daglicht. Dit zorgt voor het resetten van de biologische klok, waardoor het dag/nachtritme verbetert en daarmee de slaap.
- Eet 's avonds niet te laat (tot maximaal 2 uur voor het slapengaan) en niet te zwaar.
- Gebruik je bed alleen om te slapen of te vrijen, dus geen boeken lezen of tv-kijken.
- Ga pas naar bed als je slaap hebt maar neem van te voren wel tijd om tot rust te komen: opslomen!

Opslomen

We hebben helaas geen knop die we uit kunnen zetten zodra we naar bed gaan. Neem dus de tijd om tot rust te komen. Dit betekent minimaal een half uur voor het slapen gaan bewust ontspannen. Geen spannende tv-programma's vlak voor het slapen, geen problemen bespreken en geen intensieve activiteiten zoals werken, sporten, telefoneren, achter de computer zitten of een thriller lezen. Verder mag alles wat ontspant.

Als je merkt dat je met tegenzin naar bed gaat, kan de volgende tip van pas komen. Gedrag dat gevolgd wordt door een beloning, wordt door deze beloning 'versterkt'. Met andere woorden, door bij het naar bed gaan aan leuke dingen te denken zorg je ervoor dat het naar bed gaan aangener wordt. Neem elke avond het laatste (half) uur voor het slapen de tijd om je dag af te bouwen en denk bewust aan iets leuks als je naar bed gaat. Lukt het niet om te stoppen met piekeren, doe dan de volgende oefening.

Piekeroefening

- Maak elke dag of avond (niet te laat!) 15 minuten vrij om te piekeren.
- Ga zitten met pen en papier en loop de dag nog eens door.
- Maak een 'nog-te-doen'-lijstje en schrijf op wat er nog moet gebeuren.
- Gebruik dit kwartier om het gevoel te krijgen dat u overzicht heeft en doe daarna het schrift dicht.
- Leg uw pen en papier op uw nachtkastje. U kunt dan nieuwe gedachten gelijk opschrijven om er de volgende dag mee aan de slag te gaan. Ga niet opnieuw piekeren, maar stel het uit tot het volgende piekerkwartiertje.
- Herhaal dit elke dag.