



E-book Slaaphygiëne en meer

Praktijk META
Slaaphygiëne & meer

Slaaphygiënische maatregelen zijn tips die je kunt uitproberen en toepassen om de kans op een goede nachtrust te vergroten.

Voorbeelden van dergelijke **slaaptips** zijn:

- Drink 5 uur vóór het naar bed gaan geen koffie, zwarte of groene thee, cola of chocolademelk (ruime marge voor de 'trage ontgifters' onder ons)
- Kijk of lees 's avonds geen gewelddadige of superspannende films of boeken
- Reserveer de slaapkamer voor ontspannende bezigheden
- Doe zo min mogelijk middagdutjes en sta weer op tijd op
- Volg voorafgaand aan het slapen een vast ritueel
- Als je ligt te woelen, sta dat op om een ontspannende activiteit te doen, zoals een kop kamillethee of oranjebloesem zetten en opdrinken
- Probeer niet boos te worden, maar accepteer het gegeven dat je wakker ligt en ga vervolgens probleemoplossend te werk (bv tips opvolgen)
- Doe 's avonds iets dat het intuïtieve deel van je hersenen stimuleert, zoals een boekje met aforismen (inspirerende, symbolische zinnestukjes) lezen
- Volg het piekerprogramma; reserveer een half uur per dag om uitsluitend te piekeren, bv van 19.30 tot 20.00 uur. Leg pen en papier klaar, en in dit halve uur pieker je over alles wat je bezighoudt. Je laat je niet storen door telefoontjes e.d. De rest van de dag (en nacht) maak je, zodra je piekert, alleen korte notities, die je pas uitwerkt tijdens het piekerhalfuurtje. Accepteer het feit dat het piekeren je steeds blijft overvallen, maar neem er keer op keer afstand van. Oefening baart kunst!
- Je kunt over de uitgewerkte notities die je gemaakt hebt tijdens het piekerhalfuurtje een RET invullen
- Ga 's morgens in plaats van 's avonds hardlopen e.d.
- Indien je niet graag de bijwerkingen van slaapmedicatie hebt, kun je zuiver natuurlijke alternatieven overwegen, zoals Valdispert of gewone valerianaandruppels
- Druppel een klein beetje essentiële lavendelolie op je hoofdkussen
- Probeer om met prettige gedachten in slaap te vallen

Voedings- en **vitaminetips**:

- Magnesium ontspant de spieren en verhoogt de weerstand tegen neerslachtigheid; slik eens een magnesiumtablet (bv Plantival-fit; gecheleerd)
- Stress rooft B-vitamines uit ons lichaam; slik dagelijks een goed vitamine B-supplement
- Eet zo kleurrijk (kleuren corresponderen met soorten vitamines), natuurlijk (bv rauwe groenten) en gevarieerd (om vitaminetekorten te vermijden) mogelijk
- Selenium zit nauwelijks meer in de Nederlandse bodem; vul dit aan
- Gebruik minder zonnebloemolie (omega 6) en boter (verzadigde vetten) en meer olijfolie

- Drink 's morgens eens groene thee. Deze thee kan een oppepper geven en zit vol met goede stofjes (cathechinen, polyphenolen) en is een vrije radicalen-vanger. Neem wel voldoende water tot je (minstens twee liter), omdat groene thee vochtafdrijvend werkt. Drink dit niet 's avonds i.v.m. het stimulerende effect!
- Hartige snacks genieten de voorkeur boven zoete (een beetje zout stabiliseert je suikerspiegel, dit i.t.t. suiker), behalve bij hoge bloeddruk.

Beknopte tips tegen **neerslachtigheid**:

- Onderzoek je automatische gedachten via RET (zie stencil 'denkfouten')
- Ga na of je schuldgevoelens wel terecht zijn
- Drink dagelijks Sint-Janskruidthee of neem Axiolin van Bional in (geen bijwerkingen)
- Brandt eens wat rozen-, geranium- of bergamotolie in een oliebrandertje of gebruik wierrook
- Doe meer aan lichamelijke oefening en conditieopbouw
- Houd een goede dagstructuur aan
- Eet minimaal drie maal per week vette vis bv zalm, makreel en sardines (omega 3)
- Doe dagelijks voldoende zonlicht op (door de wolken komt ook zonne-energie)
- Blijf 's morgens niet te lang in bed liggen
- Wees lief voor jezelf; mildheid, zelfacceptatie en liefde zijn erg belangrijk
- Schrijf eens al je goede kwaliteiten op, bv in een dagboek
- Vraag aan drie voor jou belangrijke anderen waarom die jou waarderen en schrijf dit op
- Noteer je doelen en subdoelen; wees je ervan bewust dat het proces (inzichten, ervaringen, groeien) om er te komen minstens zo belangrijk is als het einddoel (doelenboek!)
- Muziek kan therapeutisch werken
- Beloon, verwen en complimenteer jezelf
- Maak je woning een prettige en mooie plek om te vertoeven
- Ieder mens heeft voldoende 'bekrachtiging' nodig, we zijn immers sociale wezens. Pas daarom op dat je 'veilige zone' niet te klein wordt! Ga dus contacten aan en spreek af.
- Als dit moeilijk voor je is, maak dan gebruik van een doelenlijst om dit te realiseren.
- Oefen je in communicatieve en assertieve vaardigheden en sociale weerbaarheid
- Durf te vragen; het versterkt onbewust je eigenwaarde en je krijgt waarschijnlijk hulp
- Wees je ervan bewust dat alle 'moetens' vervangen kunnen worden door 'keuzes'
- Erken dat je het verleden niet meer kunt veranderen en richt je op het heden
- Roep hulp in om oude emoties te verwerken en aansluitend om anderen te vergeven
- Natuurlijk is bovenstaande gemakkelijker gezegd dan gedaan; dit vereist dan ook oefening en een *milde acceptatie* ervan als het niet (meteen) lukt. Het *moet* niet! Het mag!