

Denkfouten rondom slaap

Denkfouten rondom de slaap houden slaapproblemen in stand. Dit komt doordat je door denkfouten onhandig gedrag laat zien wat voor slaapproblemen zorgt. Ook kunnen denkfouten voor stress zorgen, wat adrenaline / activatie geeft waardoor het slapen verstoord raakt. Het is daarom goed te weten wat reëel is ten aanzien van slapen. Dit hoort ook bij psycho-educatie.

'Ken je dat gevoel dat je meteen in bed ligt, fantastisch slaapt, pas wakker wordt als je wekker gaat en dat je je meteen verkwikt en uitgerust voelt?'

'Nee, ik ook niet, dat is uniek / slechts zeer zelden de situatie'

Denkfouten rondom slaap

- **Slapen is zonde van de tijd / slapen is niet nuttig** -> als je dit denkt, zul je je nooit gaan overgeven aan de slaap, terwijl slaap overgave is.
- **Ik heb minimaal 8 uur slaap nodig om goed te kunnen functioneren** -> beste is tussen de 6-8 uur
- **Zonder voldoende nachtrust functioneer ik niet** -> zie je bij nachtdiensten, mensen kunnen best functioneren na een (hele) korte nacht
- **Wanneer ik een nacht weinig slaap, moet ik dit de volgende dag inhalen door een dutje te doen of door de volgende nacht langer te slapen** -> slaap kun je beperkt inhalen (max 2 uur) en dutjes overdag zorgen voor slaapproblemen in de nacht
- **Door langer in bed te blijven, slaap ik meer en voel ik me de volgende dag beter** -> als je > 8 uur op bed ligt ga je je steeds meer lamlendig voelen, je voelt je beter door actief te worden
- **Als ik moeite heb met inslapen, blijf ik in bed en probeer ik in slaap te vallen** -> als je teveel vastzit in piekeren kun je er beter uitgaan en even wat afleiding / rust zoeken
- **Als ik maar hard mijn best doe, kan ik mijn slaappatroon onder controle krijgen** -> vooral niet te hard je best doen 'proberen en ook het proberen weer loslaten' en je kunt je slaap nooit helemaal onder controle krijgen.
- **Wanneer ik in de nacht wakker wordt, betekent dit dat ik een slaapprobleem heb** -> een slaapcyclus duurt gemiddeld 90 minuten en in principe kun je tussen cycli door steeds (kort) wakker worden. Een keer of drie wakker worden in de nacht en binnen 20 minuten in slaap vallen hoort onder normale slaap
- **Als ik me overdag vermoeid voel, komt dat door mijn slechte slapen** -> komt vaker door after-lunch-dip, warmte, saaiheid, etc. Idem versie als ik me geïrriteerd of somber voel -> komt vaker door een betekenis die je er aan geeft
- **Zoals ik eerder sliep, moet mij nu ook gaan lukken** -> vanaf je 20^{ste} ga je steeds korter slapen, dat is normaal. En daarbij kan het zijn dat je in bepaalde levensfase / omstandigheid anders gaat slapen (komst kinderen, andere partner / huisvesting / baan, drukte)
- **Anderen slapen ook goed, dat moet mij dan ook lukken** -> iedereen is anders, idem de slaap. De een is een stuk gevoeliger voor (verandering van) slaappatroon dan de ander
- **Ik kan nooit voorspellen hoe goed ik zal slapen** -> er zijn zeker indicatoren, volg vooral slaap hygiëne maatregelen op en check hoe onrustig je bent in hoofd / lichaam

- **Ik kan niet met de negatieve gevolgen van slapeloosheid omgaan** -> nog niet, maar dat kun je leren, onder andere door je eigen slaappatroon te accepteren
- **Ik wordt 's nachts overspoeld door gedachten en kan deze niet stop zetten** -> je kunt dit voor een gedeelte leren, onder andere door niet meer te vechten tegen gedachten, ze gewoon te volgen maar zonder dat je er iets mee hoeft. Ook helpt het als je tegen jezelf zegt op het moment dat je naar bed gaat 'ik hoef niets meer te doen, elke gedachte die nu in mij opkomt is niet belangrijk, daar hoef ik geen aandacht aan te geven, die komt morgen ook weer voorbij, pas morgen na 0800 uur geef ik hier weer echte aandacht aan'.
- **Door mijn slapeloosheid kan ik niet de dingen doen die ik wil doen** -> je kunt er altijd voor kiezen te doen wat je wilt doen, je hoeft geen activiteiten af te zeggen
- **Alcohol verbeterd het inslapen** -> het vergemakkelijkt het inslapen, maar door onttrekkingsverschijnselen halverwege de nacht ga je onrustiger slapen en ontstaan er eerder slaapproblemen
- **Ik kan beter een slaaptablet nemen om goed te slapen** -> een slaaptablet is nooit een langdurige oplossing omdat hij minder werkt als je hem langer gebruikt en omdat medicatie de NON-REM / REM verhouding verstoort. Alleen in hele specifieke gevallen is het voor korte tijd zinvol, bijvoorbeeld als je slaap snel verstoord raakt en je vliegt naar een andere tijdzone, of als je heel ernstig nieuws hebt gekregen en je blijft hierover piekeren of wanneer je in ploegendienst werkt en je hebt veel moeite te switchen
- **Ik kan alleen inslapen wanneer ik me vermoeid voel** -> meestal val je in slaap omdat je geconditioneerd bent / het bedtijd is. Wanneer je je strak aan vaste bedtijden houdt en je hanteert de slaap hygiëne maatregelen, dan val je in slaap op het moment dat je in bed gaat liggen. Daar hoef je dus niet van te voren vermoeid voor te voelen. Het beste is als je nog 20% van je energie over hebt, als je namelijk te moe bent dan kan dit zich ook vertalen in onrust, wat tot slaapproblemen leidt
- **Als ik vermoeid wakker wordt, dan komt dat omdat ik tekort heb geslapen** -> je voelt je niet meteen uitgerust als je wakker wordt, je hebt even de tijd nodig om wakker te worden (= slaapinertie). Dat duurt meestal 20-30 min en daarvoor is het nodig dat je in actie komt (opstaat en koud water in je gezicht)
- **Als ik erg vermoeid ben wanneer de wekker gaat, kan ik het beste nog even snoezen** -> snoezen zorgt voor wakker zijn en in bed liggen, hierdoor wordt de koppeling tussen bed & slapen minder sterk (conditioneren). Daarnaast zal je pas echt wakker worden wanneer je in actie komt (zie boven)
- **Als ik me overdag vermoeid voel, kan ik het beste gaan rusten** -> uitrusten kan ook door je even terug te trekken, daar hoef je niet voor te gaan slapen. Daarnaast helpt het vaak ook om actief te worden als je vermoeid bent, hierdoor zal je je ook actiever gaan voelen
- **Ik voel me overdag niet goed uitgerust, dat komt doordat ik niet goed slaap** -> vermoeidheid heeft vele oorzaken. De drie meest voorkomende oorzaken zijn te weinig actief zijn door de week (meer dan driemaal per week sporten geeft veel energie), slechte balans tussen activiteiten die energie kosten en activiteiten die energie geven en emoties zoals angst en somberheid. Het beste kun je hier iets aan doen
- **Er is niets te doen aan slaapproblemen** -> zeker wel, het is één van de meest gemakkelijkste dingen om aan te pakken als je bereid bent de adviezen op te volgen
- **Het is duidelijk aan mij te zien dat ik niet goed geslapen heb** -> meestal zie je dat pas na een nacht weer goed slapen (niet op het moment zelf)

- **Op moment dat ik wil slapen, moet het ook lukken** -> alleen als je alle slaap hygiëne maatregelen toepast. Je kunt bijvoorbeeld niet hele dag op de bank hangen of hele dag tot 23:00 uur hard werken en daarna verwachten dat je meteen in slaap valt, je moet er wel iets voor doen en laten
- **Slapen is een natuurlijk proces, daar hoeft ik geen moeite voor te doen** -> zie boven, je zult er zeker iets voor moeten doen, het gaat niet vanzelf, 'slapen moet je leren'
- **Ik heb geregeld nachten achter elkaar dat ik niet slaap** -> slaap is een primaire behoefte, je hersenen zorgen daar wel voor, je kunt ook niet dag en dagen slapen zonder te hallucineren. De kans is groot dat je wel slaapt, maar het niet door heb (er bestaan zelfs hazenslaapjes van 30sec). Accepteer dat je slaapt, want anders blijf je worstelen met je slaap!
- **Als ik me in de ochtend al vermoeid voel, dan wordt het gedurende de dag alleen maar erger** -> dat hoeft zeker niet. Vermoeidheid bouwt zich niet persé gedurende de dag op. Het kan zomaar zijn dat je in de middag minder vermoeid voelt omdat je activiteiten hebt die je energie geven of je inmiddels meer geactiveerd bent.
- **Als ik me vermoeid voel, dan kan ik overdag beter rustig aan doen** -> het is goed om wat op jezelf te letten als je vermoeid bent, maar de hele dag op de bank hangen doet een mens niet goed. Zorg dat je sowieso tweemaal naar buiten gaat, wandelt, wat huishoudelijke taken doet, etc.
- **Als ik me niet moe voel wanneer ik naar bed wil gaan, dan zal ik niet kunnen slapen** -> het is de bedoeling dat je naar bed gaat op het moment dat je nog energie over hebt. Je hoeft je dus niet vermoeid te voelen, je kunt naar bed gaan omdat het tijd is. Als je een strak ritme aan hebt gehouden, zal je merken dat je in een slaapmodus komt wanneer je in bed gaat liggen.
- **Hoe langer ik slaap, hoe meer uitgerust ik zal zijn** -> als je langer dan 8 uur op bed gaat liggen (uitzonderingen achterwege gelaten), dan verstoor je de balans van 1/3^e slapen en 2/3^e van de dag actief. Dit zorgt er juist voor dat je meer vermoeid raakt.
- **Alleen slapen zorgt ervoor dat ik meer uitgerust wordt en energie krijgt** -> slapen is belangrijk om je fit te voelen, maar er zijn nog meer zaken die hierop invloed hebben. Twee belangrijke dingen zijn sporten (driemaal per week minimaal 45minuten per keer) en het ondernemen van activiteiten die energie geven.