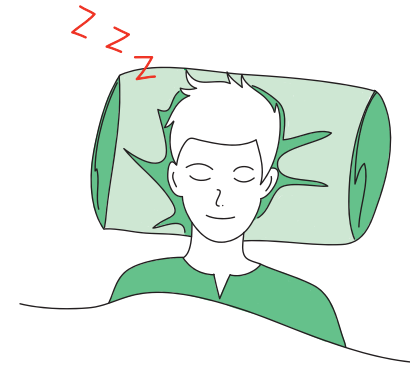


JANUARI SLAPEN

Een nieuw jaar met nieuwe doelen: veel mensen willen in het nieuwe jaar ongezonde en oude gewoontes inruilen voor goede en gezonde voornemens. Uit groot Amerikaans onderzoek blijkt dat ongeveer 27% van de goede voornemens gaat over het ervaren van minder stress. Daarnaast richt 26% zich op meer bewegen en wil 24% van de ondervraagden meer afvallen. Een steeds groter wordende ambitie is milieubewuster leven. Dit punt neemt staat op ongeveer 10% van de lijstjes. Dit is bij elkaar 87% van de goede voornemens, maar heel weinig hiervan gaan over slaap. Dit terwijl een goede nachtrust essentieel is voor al die andere goede voornemens.



GOED SLAPEN VOOR MEER WILSKRACHT.

Psychologe Kelly McGonigal vertelt in haar boek dat slaapttekort funest is voor je prefrontale cortex. Dit deel van je hersenen is verantwoordelijk voor plannen, emoties reguleren en het nemen van beslissingen. Goed slapen is dus erg belangrijk voor je goede voornemens.



Een goede voorbereiding is het halve werk. Als iemand elke avond om 23:00 uur naar bed gaat, is het lichaam om 16:00 uur al bezig met de voorbereiding op de nacht. Dit gebeurt met name in de hormoonhuishouding. Ons lichaam maakt zelf melatonine aan, wat helpt bij het slapen gaan. Met de volgende tips help jij je lichaam beter in slaap te komen:

- **Denk om licht.** De aanmaak van melatonine heeft ook te maken met de hoeveelheid licht die we moeten verwerken. Denk daarom aan de lichten in je huis en aan beeldschermen waar je naar kijkt. Door je omgeving aan te passen, zoals minder fel licht en een blauw scherm op onze telefoons te activeren, help je je lichaam

- **Voeding.** Een avondsnaak is helemaal zo slecht niet, maar houd deze klein en licht verteerbaar. Als onze darmen namelijk een grote maaltijd moeten verwerken, worden we actiever en komen we minder goed in slaap.
- **Regelmaat.** Door op een vaste tijd naar bed te gaan helpen we ons lichaam met het instellen van de biologische klok. Hierdoor reguleert ons lichaam de hormonen die nodig zijn voor het slapen beter.

NIET KUNNEN SLAPEN. ‘Plafonddienst’ wordt het ook wel genoemd in de volksmond. Je wilt graag slapen, maar dit lukt niet door te veel gedachten die in je hoofd spelen. Ook door de frustraties val je niet in slaap en zo lig je, wakker, naar het plafond te staren.

Een bewezen methode is de **kleine reset**. Door even kort 15 minuten uit bed te gaan en afleiding te zoeken reset je je lichaam en kom je beter in slaap als je weer het warme bed in stapt. Denk er hierbij wel om dat je niet te felle lichten aanzet en vermijd smartphone-gebruik. Hierdoor word je juist ‘extra’ wakker. Pak bijvoorbeeld een boek en lees een stukje voor gewenste afleiding.

WIST JE DAT...

GOED SLAPEN BELANGRIJK IS VOOR JE GOEDE VOORNEMENS?



LEZING



Meer weten over slaap?

Binnen GGZ Friesland hebben we begin 2021 een leefstijlreading gemaakt samen met slaapexpert Alien Oelen Jurgens. Zij vertelt je alles over slaap. Naast onze eigen lezing is de podcast van SamenGezond over slaap ook aan te raden. Deze vind je op alle streamingsdiensten, zoals Spotify.