

Het geheim van succesvol **SLAPEN**



30
Slaaptips

Ebook by SleepiezZ



INHOUD

Inleiding	Page 03
Rustgevende omgeving	Page 06
Lichaamsklok	Page 09
Verbied/Vermijd/Verminder	Page 12
Ontspan voor het slapen	Page 15
Ontstress voor het slapen	Page 17
Maak het een gewoonte	Page 21
Bedank pagina	Page 22

START MET EEN VISIE

Goed slapen is de basis voor een goede gezondheid en een gelukkiger gemoedstoestand. Helaas komt bijna een derde van ons met een slaapttekort waardoor we ons niet zo goed voelen als we ons zouden moeten voelen met voldoende goede kwaliteit slaap.

Als je de gevolgen van een slechte slaap ondervindt, kunt je veel verbeteren door je dagelijkse routine en gewoonten op een paar punten aan te passen zodat je energiever en productiever kunt zijn tijdens je wakkere uren, hier zijn onze tips om je te helpen 's nachts beter te slapen.



“Een deel van het proces om 's avonds tot rust te komen, begint eigenlijk overdag.”

"Men kan even-
goed dromen
zonder te slapen

Als slapen zonder
te dromen.

Quote by

G. C. Lichtenberg



Rustgevende Omgeving

Je slaapkamer moet aanvoelen als een oase om in te slapen - vrij van stress en afleiding. Hoewel het creëren van de juiste omgeving tot op zekere hoogte een kwestie van persoonlijke voorkeur is, bieden slaapdeskundigen onderstaande suggesties die door de wetenschap worden ondersteund.



01

Zorg voor de juiste kamertemperatuur

Slapen in een koele ruimte met een kamer temperatuur tussen de 15,5 en 19,5 graden Celsius helpt je slaap kwaliteit te verbeteren.

02

Zorg voor een zo donker mogelijke slaapkamer

Hoe donkerder je slaapkamer hoe beter je slaapt, dit heeft te maken met je circadiane ritme en de productie van het slaaphormoon melatonine. Bij donker maakt je lichaam melatonine aan dat je helpt goed te kunnen slapen en omgekeerd, bij licht – en zelfs bij een klein lichtje van een bijv een klok – wordt de melatonine aanmaak verstoord waardoor het in slapen lastiger wordt.

03

Probeer 'witte ruis' af te spelen

Koop een apparaat met witte ruis, of download een app met witte ruis op je telefoon. Het constante omgevingsgeluid kan je helpen sneller in slaap te vallen en in slaap te blijven door geluiden van buitenaf te maskeren, zoals geluiden buiten op straat of het snurken van je partner. Geluiden kunnen regendruppels, oceaangolven, tjilpende insecten, onweer, stromend water en meer zijn. Of gebruik een ventilator die een dubbele functie vervult door je kamer ook nog eens koel te houden.

04

Was je beddengoed iedere week

Het eenmaal per week wassen van lakens mensen kan helpen beter te slapen vanwege de fris ruikende geur dit bleek uit onderzoek van De National Sleep Foundation. Zo blijkt uit hun onderzoek dat 73% van ons beter slaapt op schone lakens.

05

Ruim je slaapkamer op

Als je bed heerlijk schoon is en fris ruikt, maar je kamer een puinhoop is, loop je mogelijk een hoger risico op slaapproblemen. Zo suggereert een studie gepresenteerd op de SLEEP-conferentie van juni 2015 dat degenen die omringd waren door rommel, meer kans hadden op een slaapprobleem. En volgens de National Sleep Foundation gelooft 62% van de mensen dat een schone slaapkamer een verschil maakt in hoe goed ze slapen. Hoe opgeruimd je kamer is kan dus echt van invloed zijn op de vraag of je wel of niet gemakkelijk in slaap valt. Ruim je kamer dus op!

06

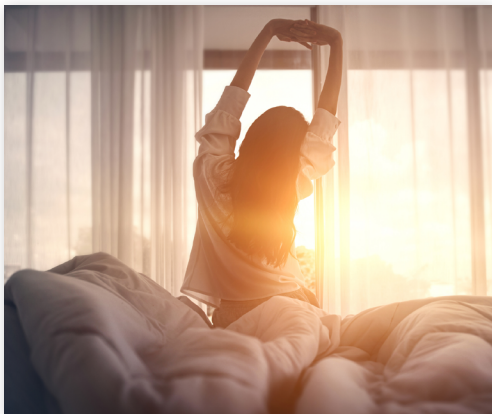
Kies het beddengoed die het beste bij je past

Een comfortabel matras en kussens zijn essentieel voor een goede nachtrust, maar of ze zacht of stevig zijn, bepaal je zelf. Welk kussen jij kiest, hangt af van jouw favoriete slaaphouding. Als je een zijslaper bent (wat de meeste mensen zijn), moet je kussen je hoofd, nek, oor en schouders comfortabel ondersteunen. Mensen die op hun rug slapen zouden een dunner kussen moeten overwegen om de druk op de nek te beperken. Mocht je last hebben van allergieën, ga dan voor een hypoallergeen kussen.

07

Sprenkel lavendel olie op je kussensloop

De lavendelgeur op je kussen gaat via de neus direct naar de hersenen wat rust creëert voor je zenuwstelsel. Door het gebruik van de druppels te herhalen, herkennen de hersenen de geur en wordt deze gekoppeld aan het slapen gaan waardoor het inslapen steeds makkelijker gaat. Andere ontspannende opties zijn vanille, jasmijn, kamille, sandelhout, scharlei, en roos.



"My bedroom is my favorite chill out zone, where after a hectic day, I sign off to land in my dreams."

Quote by Sudha Chandran

Lichaams klok

Er zijn twee belangrijke processen die de slaap regelen: het circadiane ritme en de slaapdrang.



Het circadiaans ritme wordt gecontroleerd door een biologische klok in de hersenen. Een van de belangrijkste functies van deze klok is het reageren op lichtsignalen, door 's nachts de productie van het slaaphormoon melatonine op te voeren en het vervolgens uit te schakelen wanneer het weer licht detecteert.

Slaapdrang speelt ook een belangrijke rol: Je lichaam hunkert naar slaap, net zoals het naar voedsel hunkert. In de loop van de dag neemt het verlangen naar slaap toe en wanneer het een bepaald punt bereikt heeft, moet je slapen. Honger kan je nog negeren, slaap niet.

01

Zorg voor een regelmatige slaap routine

Jouw interne lichaamsklok en de hormonen die slaperigheid en waakzaamheid regelen, werken het best wanneer je een regelmatige slaaproutine hebt. Als je elke dag dezelfde bedtijd en wektijd nastreeft, kan dat je helpen sneller in slaap te vallen en een betere kwaliteit slaap te krijgen. Stel daarom je lichaamsklok in, maak een slaap schema en houd je eraan! Houd daarbij ook je dagritme hetzelfde, zelfs als je een slechte nachtrust hebt gehad. Als je overdag activiteiten vermijdt omdat je moe bent, kan dat je slaapproblemen versterken. Mocht je slaap moeten inhalen, is het beter vroeger naar bed te gaan dan normaal en toch op dezelfde tijd op te staan als normaal.

02

Zorg voor natuurlijk ochtendlicht

Als je 's ochtends al voldoende natuurlijk licht binnenkrijgt, blijft je lichaamsklok ook in een gezonde slaap-waakcyclus waardoor je 's avonds gemakkelijker in slaap valt.

03

Zorg voor genoeg beweging overdag

Regelmatige lichaamsbeweging overdag verbetert de slaap. Een ochtendwandeling is bijvoorbeeld een prima manier om de dag fris te beginnen en wat energie kwijt te kunnen. Vermijd inspannende lichaamsbeweging binnen 3 uur voor het slapengaan.

04

Eet avondeten minstens 2 uur voor slapengaan

Vermijd zware maaltijden binnen twee uur voor het slapengaan, omdat dit de slaap kan onderbreken en je last kan krijgen van brandend maagzuur. Ook met honger naar bed gaan kan afleidend zijn, het eten van een lichte snack voor het slapengaan biedt daar een oplossing voor. En het drinken van een warm glas melk voor het slapengaan kan helpen - melk bevat tryptofaan, dat werkt als een natuurlijke slaapprowekker.

06

Dim de lichten een paar uur voor slapengaan

In plaats van een fel bovenlicht aan te doen, kun je beter denken aan lampen, een dimmer of kaarsen om een meer serene omgeving te creëren. Indirect licht is niet alleen rustiger, maar verstoort ook minder het natuurlijke circadiane ritme van het lichaam. Rood licht is het minst in staat om de melatonine aanmaak te beïnvloeden en het circadiane ritme te verstoren, gebruik daarom rood licht als nachtverlichting.

07

Ga naar bed als je moe bent

Als je elke avond op hetzelfde tijdstip naar bed gaat, moet je je slaperig gaan voelen tegen het slapengaan. Probeer dit slaperige gevoel niet te negeren door op te blijven, want dit is je kans om te slapen!. Luister naar je lichaam en geef wat het nodig heeft.



"Early to bed and early to rise makes a man healthy, wealthy, and wise."

Quote by Benjamin Franklin

Verbied Vermijd Verminder

Naast alle tips over dingen die je juist wel moet doen om beter voor een betere nachtrust, zijn er ook een aantal dingen die je beter kunt laten voor het slapengaan.



Blauw licht

Blauw licht – het LED licht van bijvoorbeeld je telefoon, laptop of televisie – heeft een korte golflengte die meer invloed heeft op het melatonineniveau dan welke andere golflengte dan ook. Blauw licht verstoort dus behoorlijk het circadiaans ritme, waardoor je slecht slaapt.

01

Vermijd het lezen van werk-e-mails in de avond

Naast dat je dit sowieso moet vermijden ivm het blauwe licht blijkt uit een onderzoek uit 2018 van Virginia Tech dat alleen al de verwachting dat je na sluitingstijd je werkmail bekijkt, angst en stress kan veroorzaken. Elk nieuw bericht staat voor een nieuwe beslissing die je moet nemen, waardoor je geest actief blijft en niet de ontspanning krijgt die het nodig heeft voor het slapengaan. De studie beveelt aan om mindfulness te beoefenen om je te helpen ontspannen en je aanwezig te houden bij sociale, familie- of solo-activiteiten.

02

Verminder blootstelling aan blauw licht

Zet alle elektronische apparaten minimaal een uur voor het slapengaan uit. Als je op het laatste moment nog op je telefoon of een ander apparaat moet zitten, draag dan een blauw-blokkerende bril of/en gebruik een filter of een app om blauw licht te blokkeren, zoals f.lux.

Stimulerende middelen

Alcohol, cafeïne houdende drankjes en roken kunnen ook zorgen voor een minder goede slaap. Lees hieronder waarom.

03

Vermijd alcohol voor het slapengaan

Sommige mensen genieten van een "slaapmutsje", maar dat drankje laat op de avond kan je nachtrust juist negatief beïnvloeden. Hoewel alcoholische drank je kan helpen in slaap te vallen, zal het resulteren in gefragmenteerde slaap van slechte kwaliteit. Als je alcoholische drank drinkt, doe dat dan ten minste drie uur voor het slapengaan.



04

Vermijd cafeïne 's middags en 's avonds

Cafeïne is een stof die van nature voorkomt in koffie, en in kleinere hoeveelheden in thee. Ook energiedrankjes, cola, chocolade en chocolademelk bevatten cafeïne. Te veel cafeïne kan het lastiger maken in slaap te vallen, en in slaap te blijven! Het zorgt voor een verhoging van hartslag en bloeddruk en je energieniveau stijgt waardoor je niet goed kunt slapen. Cafeïne heeft op iedereen een ander effect, dus als jij na 13.00 uur geen koffie meer kunt drinken, doe het dan niet! Het is het niet waard om slaap te verliezen.

05

Vermijd nicotine voor het slapengaan

Nicotine verhoogt het energieniveau op een vergelijkbare manier als een kop koffie voor het slapen gaat doet en belemmert dus je slaap. Daarnaast kunt je gedurende de nacht last hebben van ontwenningsverschijnselen omdat je 's nachts niet de hoeveelheid nicotine binnenkrijgt die je gewend bent.



'I can't control everything in my life, but i can control what i put in my body'.

Ontspanning voor slapen

Vooraf na een drukke dag is het belangrijk om 's avonds tijd vrij te maken om te ontspannen en tot rust te komen voordat je naar bed gaat. Met een paar kleine veranderingen kun je je zintuigen prikkelen en je drukke geest kalmeren, zodat de overgang van overdag naar 's nachts gemakkelijker verloopt.



01

Zorg voor een rustgevende slaapomgeving

Zoals eerder besproken; een opgeruimde slaapkamer, schoon en voor jou passend beddengoed en rode verlichting als nachtlampje is een goede start. Zorg voor bij het slapen dat je kamer koel is en zo donker mogelijk, twee druppels lavendel olie op je kussen en val in slaap luisterend naar witte ruis. Slaap lekker!

02

Zet je favoriete muziek op

Muziek kan ons kalmeren. Zet daarom je favoriete muziek op wanneer je thuis komt in plaats van te luisteren naar het nieuws of het geklets in je hoofd. Van klassieke muziek is aangetoond dat het de bloeddruk verlaagt en stress vermindert, maar elke muziek die je leuk vindt zal je helpen om rustig te worden en je beter te voelen. Je kunt ook naar geluiden luisteren die speciaal zijn ontworpen om te kalmeren, zoek dan eens naar slaapmuziek en slaapcasts.

04

Neem een warm bad voor het slapengaan

Ga in bad voor het slapengaan. Het nemen van een warm bad of douche een of twee voor het slapengaan ontspant zowel het lichaam als de geest door een verlaging van zowel je hartslag als je bloeddruk. Warmte ontspant gespannen, vermoeide spieren en helpt je te ontstressen. Zelfs de daling van je lichaamstemperatuur na het afkoelen van een van beide zal je helpen in slaap te vallen.

05

Ontstress voor het slapengaan

Doe iets ontspannends of ontstressends voor het slapengaan, denk hierbij aan lezen, schrijven, puzzelen, kleuren, yoga, meditatie enzovoort. Lees in het kopje hieronder meer over hoe je kunt ontstressen voor het slapengaan.



"Het ogenblik om je te ontspannen, is wanneer je er geen tijd voor hebt".

Quote by Thomas Harris

Ontstress voor Slapen

Wat houdt je 's nachts wakker? Vaker wel dan niet is het een actieve geest die gevangen zit in zorgen en bezorgdheid, onrust of zelfs verdriet. Hier zijn een paar manieren om te ontstressen, zodat je makkelijker in slaap valt.



Mindfulness

Yoga houdingen met diepe ademhaling en meditatie helpen ons om mindfulness te beoefenen in plaats van slechte late-night gewoonten zoals snacken of telefoongebruik. Door het beoefenen hiervan vertraagt je ademhaling je hartslag op natuurlijke wijze, waardoor je bloeddruk verlaagt en een diepe staat van ontspanning veroorzaakt die het in slaap vallen en in slaap blijven makkelijker maakt.

01

Probeer rustige yogahoudingen

Volgens een onderzoek van het National Center for Complementary and Integrative Health, meldde meer dan 85% van degenen die yoga beoefenden minder stress en 55% meldde beter te slapen.



02

Mediteer voor het slapengaan

Als je ooit het gevoel hebt gehad dat je niet kunt slapen omdat je geest als een razende tekeer gaat, kan meditatie de oplossing zijn die je nodig hebt. Tijdens meditatie laat je je zorgen van de dag los en accepteer je wat er gebeurt is. Het is een manier op de prikkels van de dag een plekje te geven en je mentaal en fysiek voor te bereiden op de nacht. Dit zorgt ervoor dat je lichaam tot rust komt en je sneller in slaap valt. Er bestaan geleide slaapmeditaties die speciaal zijn ontwikkeld om je op een natuurlijke manier in slaap te laten vallen.

Ook studies hebben aangetoond dat na meditatie de niveaus van het slaaphormoon melatonine en serotonine (een neurotransmitter die in verband wordt gebracht met "rust en voldoening") toenemen en dat de niveaus van noradrenaline (een neurotransmitter die in verband wordt gebracht met angst) afnemen. Je valt niet alleen sneller in slaap maar ook de kwaliteit van je slaap verbeterd door meditatie.

03

Beoefen ontspannen ademhalen

Probeer eens "ontspannen adem te halen", ook wel bekend als de 4-7-8 oefening. Dit adempatroon wordt ook wel een natuurlijk kalmeringsmiddel genoemd en heeft de kracht om stresshormonen en de bloeddruk te verlagen. Je kunt deze volgende drie stappen het best doen als je al in bed ligt klaar om te gaan slapen.

- 1) Adem gedurende 4 seconden heel rustig in door je neus.
- 2) Houd je adem 7 seconden in.
- 3) Adem heel rustig uit door je mond gedurende 8 seconden.

Lezen en Schrijven

Je hebt er vast wel eens van gehoord; dat je slaperig wordt van het lezen van een boek en dat je geest ontspant nadat je iets van je af hebt geschreven.

04

Lees een boek voor het slapen gaan

Een echt, fysiek papieren boek, in plaats van een elektronisch leesapparaat. Lezen is een geweldige manier om te ontspannen en te ontsnappen aan de zorgen en spanningen van de alledaagse wereld. Zelfs maar zes minuten opgaan in een verhaal kan stress met 68% verminderen, volgens onderzoek van de Universiteit van Sussex.

05

Schrijf een to-do-lijstje

Schrijf aan het eind van de middag/ begin avond een to-do-lijstje of zelfs een lijst met dingen waar je je zorgen over maakt. Dit helpt je hoofd leeg te maken en de zorgen te verminderen die vaak de kop opsteken net als je in slaap probeert te vallen.



"Een mens moet zo mogelijk elke dag naar een liedje luisteren, een goed gedicht lezen, een mooi schilderij zien en een paar zinnige woorden uiten".

Quote by Johann Wolfgang von Goethe

04

Houd een dagboek bij

Het schrijven van een dagboek heeft een bewezen therapeutische werking. Het is ontspannend, brengt de geest tot rust, geeft inzicht en perspectief en zorgt voor minder stress en een betere nachtrust.

05

Houd een dankbaarheidsdagboek bij

Schrijf voor het slapengaan een paar dingen op waar je dankbaar voor bent, al zijn het maar drie goede dingen van je dag. Veel studies suggereren een verband tussen dankbaarheid en gevoelens van welzijn. Het beoefenen van dankbaarheid kan veel positieve effecten hebben op ons leven waaronder het verlagen van de bloeddruk, het verminderen van risico's op depressie en angst, en het scheppen van de juiste voorwaarden voor een betere slaap volgens Robert A. Emmons, professor in de psychologie aan UC Davis en een vooraanstaand wetenschappelijk expert op het gebied van de wetenschap van dankbaarheid.



"Met dankbaarheid zul je merken dat kleine dingen, groot worden."

MAAK HET EEN GEWOONTE

In plaats van voor een korte periode zoveel mogelijk tips uit te voeren om snel resultaat te zien, zit de uitdaging 'm meer in het volhouden ervan. Je kunt bijvoorbeeld beter een paar tips uitkiezen die voor jou makkelijker vol te houden zijn, want door herhaling worden gedragingen op een gegeven moment onderdeel van je doen en laten en dus een gewoonte die je doorgaans onbewust – zonder erbij na te denken – uitvoert. Voordelen van als iets eenmaal een gewoonte is is dat het je geen wilskracht meer kost, het energie bespaart, het voorkomt uitstelgedrag en het geeft rust in je hoofd.

Op internet kun je veel informatie winnen over het ontwikkelen van gewoonten, het boek Atomic Habits is een mooi voorbeeld voor wie goede gewoonten wilt aanleren en slechte gewoonten wilt verbreken.



"You'll never change your life until you change something you do daily. The secret of your success is found in your daily routine."

Quote by John C. Maxwell





THANK YOU

Bedankt dat je je waardevolle tijd hebt genomen om het ebook door te lezen. We hopen dat je er veel aan hebt gehad en dat je slaapritme voorruit is gegaan.

Het was een hoop informatie zoals je hebt gemerkt, het was wel nodig om je daarmee te voorzien. Nu weet je precies wat je kunt doen om je slaap te optimaliseren en hoe je dit toepast.

We horen graag je feedback over het ebook!

Wil je de laatste trends volgen en daarmee het beste uit je slaap halen?
Volg dan alle socials voor nieuwe updates.

Voor nu wensen we je veel succes en gezondheid toe. We zien elkaar snel!

Liefs, Team SleepieZZ

Contact us if you have any questions

Website : www.sleepiezz.com

Email : Info@sleepiezz.nl

