

## 1. Slaap niet uit

Een regelmatig slaappatroon is beter voor je nachtrust, zeker als je moeilijk in slaap valt. Je lichaam stelt zich dan in op het vaste ritme, waardoor je makkelijker zal inslapen en opstaan. Lang uitslapen, bijvoorbeeld in het weekend, kan leuk zijn maar je haalt er geen slaapttekort mee in. Integendeel, het geeft een suf en onuitgeslapen gevoel. Het beste is om elke dag ongeveer op hetzelfde tijdstip te gaan slapen en op hetzelfde moment op te staan.

Toch uitslapen? Slaap dan niet meer dan 90 minuten langer dan normaal.

## 2. Hou tv, telefoon én boeken uit de slaapkamer

Reserveer je slaapkamer voor slaap en seks. Andere activiteiten kun je beter elders doen. Zeker het gebruik van beeldschermen heeft een negatief effect op je slaap omdat het licht van het scherm de melatonineproductie tegengaat. Dat is de stof die ervoor zorgt dat je moe wordt en in slaap valt. Ook lezen of tv-kijken houdt je wakker: zolang je bezig blijft met het volgen van een verhaal, blijven je hersenen actief.

## 3. Sport, maar niet voor je gaat slapen

Sport is gezond, ook voor je nachtrust. Maar sporten (en zeker intensief sporten) voor het slapen heeft het omgekeerde effect: het maakt wakker en alert. Ideaal is om overdag periodes van inspanning af te wisselen met rust. Voor je naar bed gaat, is het belangrijk om juist tot rust te komen zodat je op een ontspannen manier kan gaan slapen.

## 4. Eet iets voor het slapen

Té veel eten voor het slapen is niet goed, maar slapen met een hongergevoel kan je nachtrust weer verstoren. Bovendien kan je bloedsuikerspiegel gaan schommelen als je lange tijd niets eet. Om dat te voorkomen is het eigenlijk wel een goed idee om nog iets te eten voor het slapen.

Eet dan het liefst complexe koolhydraten als tarwebrood, groenten, popcorn of fruit. Die worden traag afgebroken en houden je bloedsuikerspiegel stabiel. Chips, koekjes en cornflakes zijn dan weer af te raden. Ze veroorzaken grote pieken in de bloedsuikerspiegel en dan slaap je ook slechter. Om dezelfde reden dus ook beter geen zware, vette maaltijd voor het slapen.

## 5. Doe geen dutjes na 15 uur

Lange dutjes overdag zijn slecht voor je nachtrust. Powernaps (korte dutjes van ongeveer een kwartiertje tot maximaal een half uur) vóór 15 uur kunnen wel: die zijn goed voor je concentratie, en tasten je nachtrust niet aan.

## 6. Drink geen nachtmutsje

Alcohol verhindert je niet om in slaap te vallen en kan zelfs helpen makkelijker in te slapen. Maar het maakt je slaap wel onrustiger en minder diep. Als je voor het slapengaan alcohol drinkt, zal je vaker wakker worden, nachtmerries krijgen of opstaan met hoofdpijn. Je zal dus ook minder uitgerust wakker worden.

## 7. Geen koffie, maar ook geen suiker

Dat cafeïne je slaap verstoort, weet iedereen ondertussen wel. Maar ook producten met veel suikers of nicotine hebben een opwekkend effect en zijn slecht voor je slaap. Probeer deze producten dus te vermijden vanaf de late namiddag.

## 8. Iedereen je bed uit

Je bed delen met iemand anders heeft meestal een negatieve invloed op de nachtrust omdat de kans groter is dat je gestoord wordt in je slaap. Het is een beetje taboe om als koppel apart te slapen, maar voor sommige koppels zou het de nachtrust wel ten goede komen en veel ergernissen wegnemen.

## 9. Hou het donker en stil

Onze slaap bestaat uit verschillende cycli van elk ongeveer 90 minuten. Tussen deze cycli word je telkens kort wakker, waarbij je onbewust controleert of alles nog in orde is. Invallend licht, een nachtlampje of zelfs een zichtbare klok kunnen je op dat moment echt wakker maken. Hetzelfde geldt voor storende factoren zoals lawaai, kou of hitte. Ook tijdens de minder diepe fases van de slaapcyclus kan je wakker worden van dit soort kleine prikkels.

## 10. Sta op als het niet lukt

Als je langer dan een half uur wakker ligt, is het goed om even op te staan en van omgeving te veranderen. Als je te lang niet kan slapen, raak je gefrustreerd en wordt inslapen alleen maar moeilijker. Als dat regelmatig gebeurt, kan je je bed bovendien gaan associëren met de stress van het niet kunnen slapen en dan beland je in een vicieuze cirkel. Sta dus even op, ga naar het toilet, lees in een ontspannend boek en ga terug naar bed als je slaperig wordt. Dat zal minder energie kosten dan krampachtig de slaap proberen te vatten.

Als je vaak ligt te piekeren in bed, kan het helpen om overdag een piekermomentje in te lassen om gedachten op een rijtje te zetten of ze eventueel op te schrijven. Zo kan je ze 's avonds makkelijker van je af zetten.