# Slapeloosheid

Als slapeloosheid langer dan een paar nachten duurt, kan de aandoening chronisch worden en kan het slaaptekort een zeer nadelige uitwerking op het welzijn hebben. Slapeloosheid verstoort het natuurlijke slaapritme, dat moeilijk te herstellen is. Sommige mensen die aan slapeloosheid lijden, verergeren onbedoeld de situatie door overdag of vroeg op de avond kort te slapen, waardoor 's nachts de kwaal juist erger wordt. Sommigen proberen ondanks het gebrek aan slaap te blijven functioneren, wat ernstige lichamelijke en psychische problemen kan opleveren. Het kan voorkomen dat iemand die bang is aan slapeloosheid te lijden, in werkelijkheid alleen minder behoefte aan slaap heeft. Het is normaal om bij het ouder worden lichter te gaan slapen en in kortere perioden. Sommige ouderen liggen in bed te woelen, omdat hun lichaam niet meer slaap nodig heeft, terwijl ze wel gewend waren aan een bepaalde tijd slaap.

Insomnia of slapeloosheid is een slaapstoornis. Personen met deze aandoening kunnen moeilijk in slaap vallen en blijven 's nachts betrekkelijk lang wakker of slapen te licht.

Insomnia komt relatief vaak voor door externe oorzaken als geluidshinder of als bijwerking van bepaalde medicijnen, maar kan ook worden veroorzaakt door stress, opwinding, lichamelijke of psychische aandoening, voedselallergie(ën) en slechte slaapdiscipline. Het is een belangrijk symptoom van een manie bij mensen met een bipolaire stoornis en kan ook een teken zijn van verhoogde schildklieractiviteit, depressie en andere stimulerende fysiologische prikkels. Ook kan er sprake zijn van genetische aanleg voor onder meer fatale familiaire insomnia (prion).

## Tips voor het omgaan met slapeloosheid

Mensen met slapeloosheidproblemen kunnen het beste cafeïne vermijden. Cafeïne speelt vaak een belangrijke rol bij slapeloosheid. Cafeïne wordt onder meer aangetroffen in koffie, thee, maté, guarana, cacao (hier zit in plaats van cafeïne theobromine in, een ander stimulerend middel), en de kolanoot (inclusief Cola). Deze stoffen zijn vaak ook te vinden in "energiedrankjes" (zoals Red Bull) en in chocolade-/energierepen.

Wanneer het bed gebruikt wordt voor activiteiten als lezen, schrijven en TV kijken, is er een kans dat het bed niet meer geassocieerd wordt met slapen. Seksuele activiteit daarentegen kan de slaap bevorderen.

Sommige mensen kunnen slecht slapen omdat hun slaapkamer te licht is en anderen hebben meer last van geluid.

Mensen met slapeloosheid doen er goed aan niet na te denken over problemen, angsten en eventuele fobieën. Als er continu wordt nagedacht, kan de geest niet volledig tot rust komen. Een oplossing hiervoor is om problemen, zorgen en plannen voor de volgende dag ergens op te schrijven, zodat ze niet vergeten worden maar er wel met een gerust hart aan een goede nachtrust begonnen kan worden.

Kalme en rustgevende muziek helpt ook omdat het de persoon iets neutraals geeft om op te focussen. Er kan ook geprobeerd worden te mediteren door te concentreren op de muziek en ademhaling. Ontspannende technieken zoals meditatie hebben bewezen dat ze kunnen helpen bij slaapproblemen. Ze brengen de gestresste geest en lichaam tot rust en dat schept een mogelijkheid voor een diepere en rustgevende slaap.

Er wordt goed aan gedaan om een vast slaappatroon te ontwikkelen door elke avond op dezelfde tijd naar bed te gaan om vervolgens ook op een vaste tijd op te staan. Als er een wekker wordt gezet, dient de verleiding te worden weerstaan om continu naar het schermpje te kijken, waardoor langs kan worden gegaan hoe lang de persoon heeft geslapen.

Het slapen overdag zou in principe moeten worden vermeden.