

# Niet uitgeslapen?

## Jongeren en slapeloosheid



We slapen gemiddeld zo'n zeven tot acht uur per nacht. Dat is ongeveer een derde van ons hele leven. Er zijn wel verschillen in de behoefte aan slaap. Waar de een zes uur slaapt, slaapt de ander negen tot tien uur. Jongeren hebben meestal negen uur slaap nodig.



**Jeugd en Gezin**  
Gooi en Vechtstreek

# Slapeloosheid



Slapeloosheid is iets wat de meeste van ons wel herkennen. Of het nu moeite is met in slaap vallen, of juist 's ochtends (veel) te vroeg wakker worden en niet meer verder kunnen slapen - iedereen heeft het wel eens mee gemaakt. Ook jongeren maken dit mee. Uit onderzoek blijkt dat één op de vijf jongeren last heeft van slaapproblemen. De belangrijkste klachten zijn: moeite hebben met inslapen, niet doorslapen of niet uitgerust zijn na de slaap.

Als je last hebt van slapeloosheid lig je vaak uren wakker, te draaien of te piekeren en wat je ook doet, je komt slecht in slaap. De volgende dag kun je dan last hebben van verminderde concentratie of interesse, vermoeidheid, lusteloosheid, irritatie, spanning, humeurigheid en somberheid. Het minder alert en geconcentreerd zijn kan invloed hebben op je prestaties op school en in het verkeer. De kans op fouten maken neemt toe. Mensen die moe zijn proberen soms overdag bij te slapen. Het nadeel hiervan is dat het slaapritme (verder) verstoord raakt, met nog meer slapeloosheid 's nachts als gevolg.



# Oorzaken

In- en doorslaapklachten kunnen veel oorzaken hebben. Slapeloosheid kan bijvoorbeeld een onderdeel zijn van een psychiatrische aandoening zoals depressie. Als je slecht slaapt doordat je je neerslachtig voelt en de toekomst erg somber inziet, is het goed om dit met anderen te bespreken.

Ook lichamelijke aandoeningen kunnen slapeloosheid veroorzaken. Vaak gaat het dan over ziekten waardoor je pijn of jeuk hebt, maar ook hormonale aandoeningen kunnen een oorzaak zijn. Sommige mensen slapen erg licht door hun eigen gesnurk.

Tenslotte komt slapeloosheid veel voor als gevolg van alcoholgebruik. Vaak denkt men dat alcohol een goed 'slaapmutsje' is, maar het gebruik van alcohol verstoort juist de slaap. Het inslapen gaat meestal wel wat sneller, maar je wordt over het algemeen vroeger wakker.

In veel gevallen is er ook geen oorzaak voor slapeloosheid te vinden. Soms ligt de oorzaak in spanning of stress als gevolg van gebeurtenissen overdag, maar slapeloosheid kan ook aangeleerd zijn. In dat geval was er bij het ontstaan van het slaapprobleem wel een duidelijke oorzaak, maar toen deze wegviel, bleef de slapeloosheid bestaan. Het is dan een patroon geworden.



# Gewoonten

Sommige gewoontes verstoren de slaap en doen dat vaak al jaren. Probeer bij jezelf na te gaan wat voor soort gewoonten jij allemaal hebt ontwikkeld die je slaap kunnen verstoren.

*Denk daarbij bijvoorbeeld aan de volgende dingen:*

## **Slaapkamer**

Als je slaapkamer rustig en comfortabel is, val je makkelijker in slaap. Met een paar aanpassingen kun je jouw slaapkamer slaapvriendelijker maken:

- Zorg dat je slaapkamer de juiste temperatuur heeft; het mag best koeltjes aanvoelen maar moet niet te koud zijn (en zeker niet te warm).
- Zorg dat je slaapkamer donker is; lukt dat niet, dan kun je evt. een slaapmasker gebruiken of verduisterende gordijnen ophangen.
- Als je last hebt van geluiden van buiten (bijvoorbeeld buren of kerkklok), slaap dan met oordopjes.
- Check of je een goede matras hebt, die niet te hard of te zacht is.
- Gebruik je bed alleen als slaapplek. Als je in je bed veel TV kijkt, belt of internet verbindt je deze plek met actie. Je komt er dan minder makkelijk tot rust.

## **Luister naar je lichaam**

Ieder mens heeft een natuurlijk slaap-waak ritme, dat geregeld wordt door een interne, biologische klok in onze hersenen. Als je goed wilt slapen, moet je leren luisteren naar deze interne klok. Probeer de tijden waarop je op moet staan of naar bed wilt gaan, zoveel mogelijk hierop af stemmen. Daar voel jij je dan het prettigst bij.



### Eten / drinken / roken

- Drink 's avonds geen dranken met cafeïne er in, zoals koffie, thee, cola of chocolademelk.
- Eet geen grote maaltijd vlak voordat je naar bed gaat. Een kleine snack is beter.
- Als je alcohol drinkt (niet voor je achttiende), neem dan niet meer dan één tot twee glazen.
- Als je rookt, rook dan niet vlak voor het naar bed gaan. Je kunt denken dat een sigaret ontspannend werkt, maar nicotine is een stimulerende stof en geeft een verhoogde hartslag en bloeddruk. Dat kan je weer langer wakker houden.

## Gedachtes

Veel jongeren met slapeloosheid maken zich zorgen terwijl ze in slaap proberen te vallen. Die zorgen gaan vaak over de hoeveelheid slaap. Op de wekker kijken en de slaapuren uitrekenen, bedenken dat dit niet genoeg is en daar vervolgens weer zorgen om hebben, etc.. Het is vaak een vicieuze cirkel.



En, hoe harder je probeert in slaap te vallen, hoe minder dit lukt. Je bent veel te actief bezig, terwijl het juist de bedoeling is dat je lekker ontspannen bent. Ook kan het zijn dat je ligt te piekeren over je toekomst, problemen of ruzie met vrienden of ouders, examens, of andere angsten of verdrietige dingen. Besluit voor jezelf om er pas de volgende dag weer verder over na te denken. Probeer je lichaam te ontspannen door oefeningen. Concentreer je bijvoorbeeld op je ademhaling of breng je aandacht naar je lichaam.

# Erover praten

Veel mensen hebben ergens in hun leven wel eens een periode van slaapproblemen en zullen jouw situatie dus herkennen. Praat er eens over met je ouders, je mentor, leerlingbegeleider of huisarts. Het lucht op en kan helpen om samen naar de oorzaken te zoeken en daar oplossingen voor te bedenken.

# Medicijnen en therapie

Bespreek het gebruik van medicijnen met je huisarts. Slaapmiddelen werken alleen als je ze af en toe gebruikt. Gebruik op de lange termijn wordt afgeraden. Ten eerste omdat je lichaam gewend raakt aan de middelen en deze dus hun effect verliezen. Ten tweede omdat je, als je er mee stopt, juist moeilijker in slaap valt. Er bestaan ook ontspanningsoefeningen en een gedragstherapie voor slaapproblemen. Ook deze mogelijkheden kun je bespreken met je huisarts.





## Meer informatie?

Kijk voor meer informatie op [www.slaapproblemen.org](http://www.slaapproblemen.org) (met slaaptest).

### Contact

 [www.jggv.nl](http://www.jggv.nl) |  (035) 692 63 50 |  [info@jggv.nl](mailto:info@jggv.nl)

   JeugdGezinGV



**Jeugd en Gezin**  
Gooi en Vechtstreek