

# ALS JE NIET KUNT SLAPEN...

I Niets zo vervelend als urenlang wakker liggen, terwijl je ontzettend moe bent. Een nieuwe matras, donkere kamer of een banaan voor het slapen gaan - het wordt allemaal geadviseerd ter voorkoming van een slaapprobleem. Maar op het moment dat je wakker ligt, heb je er niets aan. Een aantal slaaptips.

II Probeer allereerst de stroom aan gedachten uit te schakelen. Met piekeren over je werk schiet je niets op. Toch is dit makkelijker gezegd dan gedaan. Uit onderzoek van Monsterboard blijkt namelijk dat maar liefst driekwart van de Nederlandse werknemers op zondag wakker ligt van de naderende werkweek. Op zo'n moment is het belangrijk dat je je hoofd leegmaakt. Dit kun je doen door alles van je af te schrijven. De volgende ochtend kun je uitgerust aan de slag met de actiepunten die je hebt genoteerd.

III Andere methoden die je helpen om volledig tot rust te komen, zijn het bekijken van een film, lezen van een goed boek of luisteren naar een luisterboek of muziek. Let hierbij wel op dat je niet kiest voor een bloedstollende thriller of flitsende actiefilm; deze werken - evenals ruziemaken en een gewelddadige game - juist als adrenalineshot. Ook het al oude schaapjes tellen, helpt om je gedachtestroom te stoppen.

dan op. Drink een kopje warme melk, zodat je lekker opwarmt en probeer het nog een keer. Ook kun je kiezen voor een rustgevende warme douche, zodat je alle zorgen van je afspoelt.

V Online zijn er ook diverse ontspanningsoefeningen te vinden. Deze kun je gewoon in je bed doen, zodat je na een tijdje indommelt zonder dat je het echt merkt.

Concentreer je bijvoorbeeld op je ademhaling of droom weg bij mooie, ontspannende momenten die je recent hebt beleefd.

VI Helpt dit allemaal niet, schakel dan de hulp van lavendel in. Deze bloem wordt al eeuwen gebruikt vanwege de rustgevende geur. Meestal wordt gekozen voor een etherische olie. Hiervan kun je ruim voor het slapengaan een paar kleine druppeltjes op je kussen sprenkelen of je verdampt het in de slaapkamer.

VII Ook kun je kiezen voor de Heart Spray van Buddha Nose. Spray het op je lichaam vanaf een afstand van acht tot twaalf centimeter en ervaar direct de kalmerende werking van de mix van etherische oliën.

VIII Helpen deze tips jou niet? Grijp dan niet zelf naar slaapmiddelen, maar breng een bezoek aan je huisarts. Hij of zij kan je nog meer tips geven en/of goede medicatie voorschrijven.

*Naar een artikel van Patricia de Ryck,  
[www.gezondheidsnet.nl](http://www.gezondheidsnet.nl), 31 januari 2011*



IV Heb je al van alles geprobeerd en lig je al meer dan een half uur te woelen in je bed? Sta