



Inloggen

← Ga naar Beter slapen

3 slaaptips bij stress

Slapen en stress: niet de beste vrienden

Stress en slapen zijn niet elkaars beste vrienden. Wanneer je door stress slecht slaapt, is het gevolg vaak nog meer stress. Maar hoe komt het dat beide zo'n vat op elkaar hebben? En hoe los je dit op? Daarom: 3 slaaptips bij stress.

DE ONLINE CURSUS BETER SLAPEN HELPT JE MET ONDER ANDERE TIPS, OEFENINGEN EN VIDEO'S

→ **Kun je wel wat hulp gebruiken bij het in slaap vallen?**

Veel mensen hebben moeite om een nacht lekker door te slapen. Volgens Kees Kwakman van Slaapcoach.nl klaagt meer dan 50 procent van de Nederlanders over zijn slaap. Moeite met in slaap komen, niet doorslapen en te vroeg wakker worden zijn veelgehoorde klachten. Stress blijkt de grootste boosdoener te zijn, naast geldzorgen en snurkende partners. Maar gelukkig kun je er in veel gevallen wel wat aan doen.

3 tips om beter te slapen bij stress

1. Pak je piekermoment

Wacht niet totdat je 's avonds in je bed ligt en al die gedachtes maar naar boven komen. Zorg er juist voor dat je overdag je ontspanmomenten pakt. Wat goed werkt, is het inbouwen van een piekermoment overdag. Een moment waarin alles waar je over piekert voorbij mag komen. Pak gerust pen en papier en schrijf je problemen op. En pieker oplossingsgericht, dat werkt zoveel beter dan denken in problemen.

2. Rustig afbouwen

Een andere tip is om de dag altijd rustig af te bouwen. Net als een computer is ons brein een harde schijf. Alleen gaat het brein niet meteen uit na een druk op de knop. Mensen hebben anderhalf uur nodig om tot rust te komen. Om ons brein zachtjes aan tot stilstand te laten komen kun je bijvoorbeeld 's avonds voordat je naar bed gaat mediteren, yoga-oefeningen doen, een wandelingetje maken of een lekker warm bad nemen.

3. Liever niet drinken

En een borrel als slaapmutsje? Dat werkt niet. Onze 'leverfabriek' moet dan, terwijl het lichaam wil rusten, nog heel hard doorwerken om de alcohol af te breken. Dat verstoort op zijn beurt weer de andere 'fabriekjes' in ons lijf. Met als gevolg minder diep slapen en een slechtere slaapkwaliteit.

Ontspannen lichaam, ontspannen geest

Te veel stress zorgt ervoor dat de hersenen minder goed functioneren. Vooral de hippocampus, die betrokken is bij het geheugen, heeft daar last van. Maar ook de voorste gebieden van de hersenen, die we gebruiken bij functies als plannen en beslissen, lijden onder stress. Om goed te kunnen slapen is echter niet alleen een ontspannen lichaam nodig, maar ook een ontspannen geest.

'Stress komt hoofdzakelijk door dingen die zich maar ophopen in je hoofd', aldus Kees Kwakman. 'Het zijn al die to-do-lijstjes en hoe je deze gaat oplossen. En juist wanneer je rustig in je bed ligt, kom je daaraan toe. Het grote piekeren gaat beginnen, met als gevolg dat je niet slaapt. Het feit dat je minder gaat functioneren en niet zo scherp bent, zorgt vervolgens weer voor stress. En zo kom je in een vicieuze cirkel terecht.'

JEZELF BETER WEREN TEGEN STRESS?

→ ✉ **E-mailcoaching: minder stress, vaker ontspannen!**

Vind je dit interessant? Of juist niet? Geef je mening en help ons verbeteren!



Wil jij meer bewegen?

SamenGezond maakt dagelijks bewegen leuk. Download nu de app!

Download van

DOWNLOAD VAN

Populaire onderwerpen



Meer thema's



Veelbezochte pagina's



[Hulp](#) [Disclaimer](#) [Privacy](#) [Cookiepolicy](#) [Nieuws en opinie over preventie](#)



Een initiatief van 