



Slaap lekker!

Informatie voor jongeren

Uit onderzoek blijkt dat één op de tien jongeren af en toe slecht slaapt.

Het wordt vervelend wanneer je langere tijd problemen met slapen hebt. Na een week slecht slapen kun je je erg vermoeid en prikkelbaar gaan voelen. Op school kun je moeite hebben met je concentratie. Huiswerk maken gaat nog wel, maar onthouden is moeilijk.

Deze folder gaat over gezonde slaap. Verder komen de oorzaken van slaapproblemen naar voren en krijg je tips om beter te slapen. Bekijk welke voor jou van toepassing zijn.

Gezonde slaap

Gezonde slaap is voor iedereen iets anders. Voldoende nachtrust betekent voor sommige jongeren tien uur slaap. Andere jongeren hebben genoeg aan acht uur slaap per nacht. De slaapbehoefte is bij iedereen verschillend. Als je voldoende nachtrust hebt gehad, voel je je (na een douche en ontbijt) fit en kun je goed de aandacht houden bij alles wat je doet.

In de puberteit verandert je slaap/waakritme doordat je lichaam het hormoon melatonine minder dan voorheen produceert. Hierdoor kun je meer moeite hebben met inslapen, terwijl je slaapbehoefte in de puberteit juist toeneemt! Dus is het ook logisch dat veel jongeren 's morgens moeilijk uit hun bed kunnen komen.

Slecht slapen

Je kunt op verschillende manieren slecht slapen:

- Moeilijk of niet inslapen. Je ligt uren wakker voordat je eindelijk in slaap valt.
- Slecht doorslapen. Je wordt 's nachts vaak wakker, bijvoorbeeld door angstige dromen of omdat je snurkt.
- Veel te vroeg wakker. Het is net alsof je van binnen een wekker hebt die te vroeg afloopt. Je ligt al uren wakker voordat het tijd is om op te staan, toch voel je je erg moe.

Oorzaken van slaapproblemen

Jongeren met slaapproblemen noemen daarvoor een aantal oorzaken. Meestal gaat het niet om één oorzaak alleen.

Enkele oorzaken van slaapproblemen kunnen zijn:

- Piekeren.
- Teveel lawaai in de slaapomgeving.
- Lichamelijke klachten zoals hoofdpijn, buikpijn of beenkrampen.
- Onregelmatige bedtijden.
- Niet goed geventileerde slaapomgeving.
- Te intensief gamen of mobielgebruik.

Piekeren is de meest genoemde oorzaak. Wanneer je ligt te piekeren, heb je moeite om lekker ontspannen te gaan slapen.

Beter slapen

Om beter te slapen, volgen hier enkele praktische tips:

Voordat je naar bed gaat

- Ga zoveel mogelijk op een vast tijdstip naar bed. Zet een wekker om ook weer op een vast tijdstip op te staan.
- Stop met studeren tenminste één uur voordat je naar bed gaat.
- Kijk niet naar te spannende tv-programma's of doe geen te spannende games.
- Slaap niet overdag.
- Neem voor het slapen gaan geen alcohol, thee, koffie, cola of chocolade.
- Rook 's avonds niet meer.
- Ga niet met honger slapen, maar ook niet met een te volle maag.
- Zet je mobieltje op een vaste tijd uit (één uur voordat je gaat slapen). Je ontspant het meest wanneer je mobieltje niet op je slaapkamer ligt. Maak hier met je ouders afspraken over.
- Koop een wekker, zodat je je mobieltje niet nodig hebt om wakker te worden.
- Zorg ervoor dat je regelmatig overdag beweegt bijvoorbeeld door te sporten. Maar sporten laat op de avond maakt het soms moeilijk om in te slapen.

Als je in bed ligt

- Probeer je hele lichaam te ontspannen. Een goed hulpmiddel is net te doen of aan alle spieren zakken met zand hangen.
- Concentreer je op een diepe ademhaling. Dat is de ademhaling waarbij je navel op en neer gaat bij het ademen.
- Denk aan een voor jou leuk onderwerp.
- Zorg voor rustige achtergrondmuziek die automatisch wordt uitgeschakeld.
- Piekeren helpt niet. Schrijf je gedachten op en zoek overdag naar een oplossing.
- Zorg dat je comfortabel ligt. Een goed matras kan helpen bij het ontspannen.
- Lig je 's nachts wakker, ga er even uit om bijvoorbeeld wat te lezen.
- Slaap in het weekend niet te lang uit. Het beste is uiterlijk tussen 9.00 uur en 10.00 uur op te staan.

Erover praten

Uit ervaring is gebleken dat praten over slaapproblemen helpt. Praat eens met je ouders, mentor of leerlingbegeleider en zoek dan samen naar de oorzaak van en oplossing voor je slaapproblemen.

Medicijnen

Slaapmiddelen zijn nooit een oplossing, alleen een hulpmiddel om te kunnen bijslapen. Slaapmiddelen zijn verslavend en kunnen nieuwe slaapproblemen veroorzaken. Advies hierover kun je van de huisarts krijgen. Melatonine is een lichaamseigen stof wat bij pubers minder wordt aangemaakt. Soms wordt geadviseerd dit tijdelijk extra in te nemen. Melatonine is niet verslavend en kun je zonder recept verkrijgen bij de drogist.

Vragen of meer informatie?

Neem contact op met de GGD Hollands Midden, Jeugdgezondheidszorg
Postbus 121, 2300 AC Leiden
T 088 – 254 23 84 (Centrum jeugd en gezin).

Regio Zuid-Holland Noord (Leiden en omstreken, Rijnstreek en Duin- en Bollenstreek)
E jqz@ggdhm.nl

Regio Midden-Holland (Gouda en omstreken)
E infojqzgouda@ggdhm.nl