Leren beheersen van je slaapprobleem



Bart De Saeger

19/03/2012

Bart De Saeger

Klinisch psycholoog - Gedragstherapeut

Theorie + Technieken



Inzicht krijgen

Leren hoe je het probleem stap voor stap kan aanpakken

Let op voor de weg van de minste weerstand!

SLAAPPROBLEMEN

SLAPEN IS EEN GEDRAG

AFLEREN en AANLEREN

Dit kan enkel door er aan te werken

SLAAPPROBLEMEN

Kwaliteit

≠

Kwantiteit

THEORIE

PREVALENTIE

- **1/4 heeft slaapproblemen**
- **75% vrouwen**
- **25% mannen**

THEORIE

- **Wat is normaal slaapgedrag?**
- **Wanneer spreken we over slaapproblemen?**
- **Wat zijn mogelijke oorzaken?**
- **Wat met slaapmedicatie?**

THEORIE

- **Wat is normaal slaapgedrag?**
- **Wanneer spreken we over slaapproblemen?**
- **Wat zijn mogelijke oorzaken?**
- **Wat met slaapmedicatie?**

THEORIE

Waarom slapen we?

- **Kennis over slaap is toegenomen**
- **Veel is nog niet duidelijk**

Leren de betekenis pas kennen is we niet of weinig slapen.

Slaapgebrek

- **Geheugen**
- **Concentratievermogen**
- **Spraakvermogen**
- **Reactiesnelheid**
- **Besluitvaardigheid**
- **Gevoel voor tijd en ruimte**
- **Emotionele en fysieke gezondheid**

Wat gebeurt er tijdens de slaap.

- **Lichaam en geest komen tot rust**
- **Spieren ontspannen**
- **Hartslag zal vertragen**
- **Ademhaling zal vertragen**

Wat gebeurt er tijdens de slaap.

- **Hersenen blokkeren externe prikkels**
- **Bewustzijn verlaagd**

MAAR WE KUNNEN ALTIJD GEWEKT WORDEN

De slaapcyclus

- **Nacht = 5 slaapcycli**
- **Elke cyclus 90 tot 120 minuten**
- **Eén cyclus bestaat uit 5 fasen**

Onderscheid van de fasen

Volgens mate van hersenactiviteit en oogbewegingen

- **Fase 1 – 4: Langzame oogbewegingen (NREM)**
- **Fase 5: REM**

Onderscheid van de fasen

- **Fase 1 – 2: Oppervlakkige slaap**
- **Fase 3 – 4: Diepe slaap**
- **Fase 5: Droomslaap**

Fase 1 (NREM1)

- **Overgangsfase tussen waken en slapen**
- **Oogbeweging wordt langzaam**
- **Moeite ogen open te houden**
- **Valt in slaap**
- **De hersenactiviteit neemt af**
- **Duur: 1 tot 3 min. (= 2 - 5% van de slaap)**

Fase 2 (NREM2)

- **Begin van de echte slaap**
- **Je wordt van prikkels niet onmiddellijk wakker**
- **Bij wekken: geen gevoel van diep geslapen**
  = zeer lichte slaap
- **Duur: 42 tot 54 min. (= 45 - 55% van de slaap)**

Fase 3 (NREM3)

- **Overgangsfase diepe slaap**
- **3 – 8 min**
- **Ademhaling onregelmatig - hartritme daalt – spieren: totale ontspanning**

Fase 4 (NREM4)

- **Diepe slaap**
- **AH – HR: op z’n laagst**
- **15 - 18 min**
- **Bij wekken: gedesoriënteerd**
- **Deze fase zorgt voor fysiek herstel**

Fase 5 (NREM5)

- **Snelle oogbewegingen**
- **Grote hersenactiviteit**
- **Hersenen: actief met dromen, infoverwerking en allerlei geheugenfuncties**
- **Lichamelijk: totale ontspanning, AH onregelmatige, BD stijgt**
- **Duur: 18 – 24 min, 20 – 25% van de slaap**

Na elke remslaap: korte ontwaking

De 5 fasen van de slaapcyclus

- **NREM1: overgangsfase tussen waken en slapen**
- **NREM2: zeer lichte slaap**
- **NREM3: overgangsfase naar de diepe slaap**
- **NREM4: de echte diepe slaap, zorgt voor fysiek herstel**
- **REM slaap: ook wel droomslaap genoemd, zorgt voor emotioneel herstel**

Dit herhaalt zich 4 à 5 keer per nacht

THEORIE

- **Wat is normaal slaapgedrag?**
- **Wanneer spreken we over slaapproblemen?**
- **Wat zijn mogelijke oorzaken?**
- **Wat met slaapmedicatie?**

Verstoring van het normale slaappatroon

- **Inslaapproblemen**
- **Doorslaapproblemen**
- **Te vroeg ontwaken**
- **Kwaliteit van je slaap**

SLAAPPROBLEMEN

Primaire stoornissen

- **worden niet veroorzaakt door lichamelijke of psychologische problemen**
- **het slaapprobleem is het hoofdprobleem**

Primaire stoornissen

➡ **Parasomnieën: er doen zich ongewenste verschijnselen en/of gedragingen voor tijdens het slapen**

Slaapwandelen

Nachtmerries

Bewegingsstoornissen

Tandenknarsen

Praten in de slaap

Primaire stoornissen

➡ **Parasomnieën: er doen zich ongewenste verschijnselen en/of gedragingen voor tijdens het slapen**

Slaapapneu

Beentrekkingen

Primaire stoornissen

- **Dyssomnieën: kwaliteit van slaap, lengte van slaap, tijdstippen van inslapen en wakker worden**

  <u>Insomnie</u>: slaap tekort door in- of doorslaapproblemen

  <u>Hypersomnieën</u>: te veel slapen en toch heel erg moe overdag

  <u>Verstoorde biologische klok</u>

SLAAPPROBLEMEN

Secundaire stoornissen

- **er is een directe samenhang met psychische problemen, lichamelijke klachten of ziekte**

THEORIE

- **Wat is normaal slaapgedrag?**
- **Wanneer spreken we over slaapproblemen?**
- **Wat zijn mogelijke oorzaken?**
- **Wat met slaapmedicatie?**

- **Oorzaken van buitenaf**

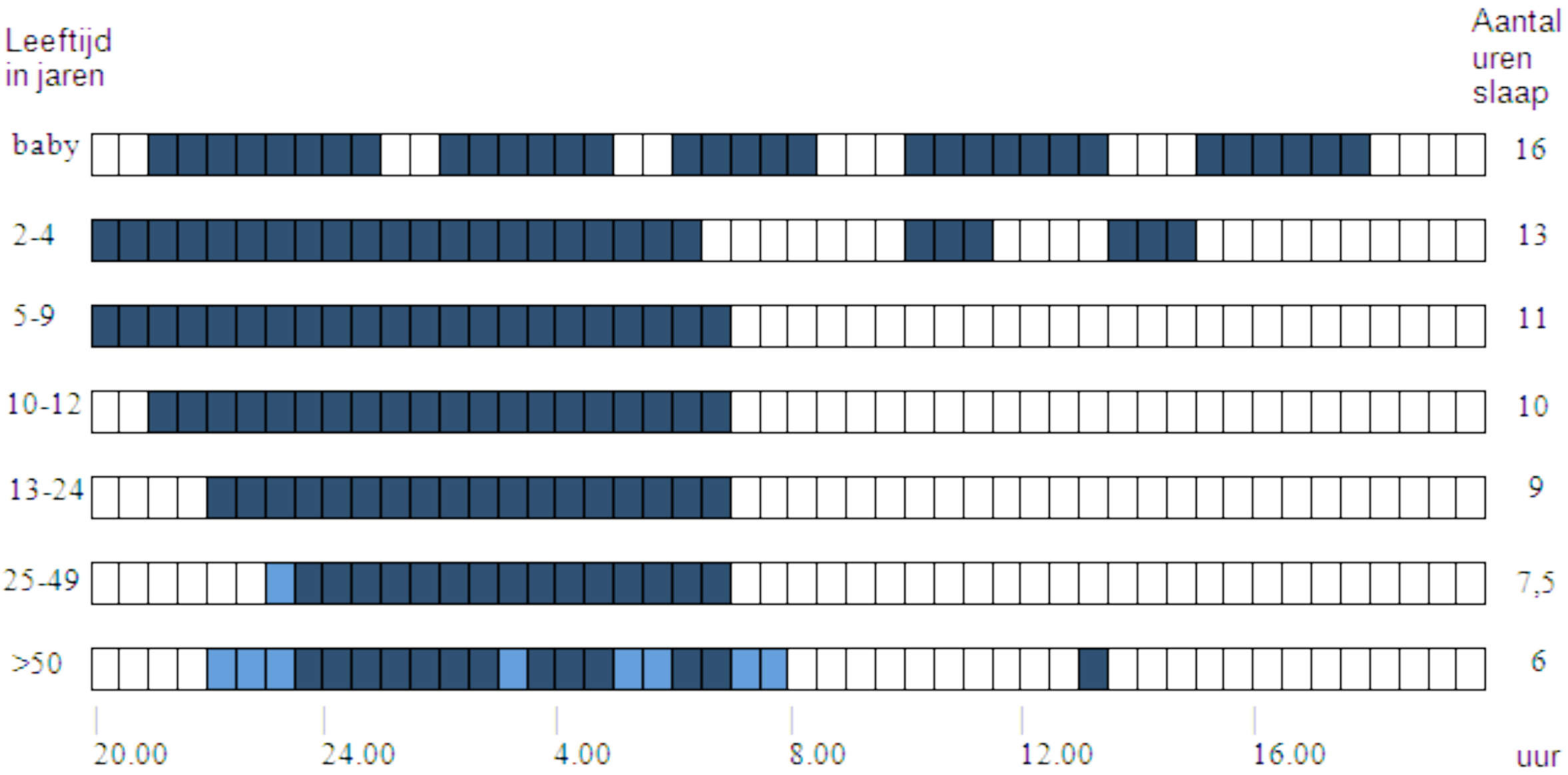
- **Oorzaken van binnen uit**

- **Lichamelijke oorzaken**

- **Psychische problemen**


slecht slapen
gedachten
stress, angst, zich zorgen maken
lichamelijke spanning
ontspanning
verkeerde slaapgewoonten / leefwijze
gedrag

Ook de leeftijd heeft een impact op onze slaap


Leeftijd in jaren
Aantal uren slaap
baby
16
2-4
13
5-9
11
10-12
10
13-24
9
25-49
7,5
>50
6
20.00
24.00
4.00
8.00
12.00
16.00
uur

- **Een regelmatig verlopende slaap van goede kwaliteit is belangrijk!**
- **Met 4 tot 5 uur is de kernslaap behaald**
- **Hoeveelheid slaap die je nodig hebt wordt beïnvloed door je leeftijd (grafiek)**

THEORIE

- **Wat is normaal slaapgedrag?**
- **Wanneer spreken we over slaapproblemen?**
- **Wat zijn mogelijke oorzaken?**
- **Wat met slaapmedicatie?**

TECHNIEKEN

Het menselijk functioneren

Het menselijk functioneren



Denken



Gedrag



Emotie

Het menselijk functioneren



Slaapproblemen aanpakken

<u>Een drieluik</u>

Inwerken op de emotie

=

Relaxatietechnieken

Slaapproblemen aanpakken

Een drieluik

Inwerken op het gedrag

=

Gedragstechnieken

Slaapproblemen aanpakken

<u>Een drieluik</u>

Inwerken op het denken

=

Cognitieve technieken

Het menselijk functioneren



Gedragstechnieken

Zorg voor voldoende beweging

Zorg voor voldoende beweging



WHO: 30 min. extra/dag

www.10000stappen.be

www.aktivia.be

Zorg voor voldoende beweging

Verzorg je voedingsgewoonten

Verzorg je voedingsgewoonten



Wat?

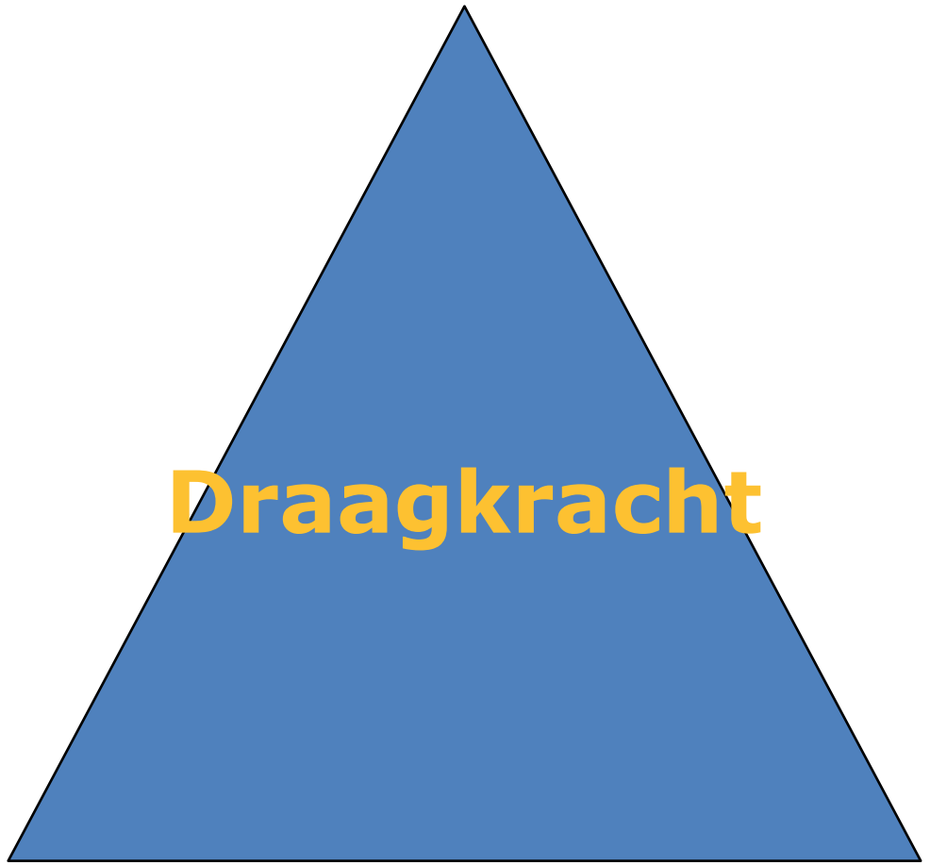
Wanneer?

Zorg voor voldoende beweging

Verzorg je voedingsgewoonten

Zorg voor voldoende nachtrust

Nachtrust



Beweging

Voeding

En hoe blijf jij fit in je hoofd?



GEDRAGSTECHNIEKEN

Tips voor gedragsveranderingen die een positieve invloed kunnen hebben op uw slaapkwaliteit

- **Ga pas naar bed als je moe bent**
- **Je slaapkamer dient enkel om te slapen**
- **Als je niet slaapt binnen de 25 minuten, sta dan weer op**
- **Val 's avonds niet in slaap in de zetel**
- **Sta elke ochtend vroeg op**
- **Probeer geen slaap ‘in te halen’ tussendoor**

GEDRAGSTECHNIEKEN

Slechte gewoonten om af te leren

- **Cafeïne**
- **Suikers**
- **Roken**
- **Alcohol**
- **Eten**
- **Wekker**

Cognitieve technieken

Cognitieve technieken

Piekeren of nadenken

Voor het slapen = geen verschil

Probeer meer controle te krijgen over je nachtelijk gepieker

Daarom moet je zelf bepalen wanneer je gaat piekeren!

Regel I

Bouw een regelmatig piekermoment in

Het inbouwen van regelmatige denkmomenten

<u>Voorwaarden</u>:

- Vast tijdstip: 20 minuten

- Minstens een uur voor het slapen gaan

- Vaste plek

- Waar je niet gestoord kan worden

- Schrijf op

- Zeg stop na 20 min.

- Zorg vervolgens voor afleiding

Regel II

Ga je gedachtenstroom onderbreken

Piekergedachten onderbreken

≠

Proberen niet na te denken

Een experiment

Piekergedachten onderbreken

door

Cognitieve verstrooiing

Cognitieve verstrooiing



<u>Ga interne prikkels opzoeken</u>

- **Tellen**
- **Visualisatieoefening**
- **Ademhalingsoefening**

Relaxatietechnieken

Relaxatietechnieken

Slapen en ontspanning hebben veel met elkaar te maken

1. Spieren ontspannen zich
2. Ademhaling wordt rustiger
3. In slaap vallen

Relaxatietechnieken

<u>Ontspannen kan je leren</u>

Ademhalingsoefeningen

Spierontspanningsoefeningen

Best is om ademhalingsoefeningen vooraf te laten gaan aan ontspanningsoefeningen

Het menselijk functioneren



Presentatie

www.bartdesaeger.be

