

13.07 Slecht slapen

Je kunt je erdoor bedreigd voelen als je niet goed kunt slapen. Het k n een van de eerste symptomen van stress en spanning zijn, en het spreekt vanzelf dat je kijkt of je een mogelijke spanningsbron kunt ontdekken en daar zo mogelijk - overdag - iets aan kunt doen.

En soms zijn mensen er vast van overtuigd dat ze meer slaap nodig hebben dan werkelijk het geval is.

Maar als je niet slaapt... je kunt jezelf niet *dwingen* om te slapen.

Hoe meer je probeert te slapen, hoe meer spanning en zorgen je creëert, waardoor je wakker blijft. De slaap moet over ons komen.

Het wordt vaak aangeraden om op te staan als je niet kunt slapen. Het woelen even doorbreken en een poosje iets anders doen, iets wat je leuk vindt of wat je graag af wilt hebben.

Wanneer ik niet goed kan slapen, is het tw ede, na het woelen wat ik doe, mediteren. Ik observeer gewoon mijn geest en onderzoek wat mij mogelijk uit m'n slaap houdt. Soms brengt dat me tot rust. Soms merk ik dat het voor de slaap op dat moment averechts werkt en stop ik. Andere keren krijg ik juist zin om iets te gaan doen.

Gewoon aanvaarden wat je voelt, is erg belangrijk. Drama's voelen over wat voor een rotdag het zal worden omdat je niet goed geslapen hebt, helpt niet. Alle tijdstippen waarop we toevallig wakker zijn, kunnen we als gelegenheden zien om te oefenen met  cht wakker zijn; de dingen te aanvaarden zoals ze zijn.

Meestal komen dingen vanzelf op hun pootjes terecht, alleen misschien niet op de manier en binnen de tijd waarin jij vindt dat het zou moeten.

Mensen die in de training komen voor slaapproblemen, mogen het bandje van de lichaamsscan ook gebruiken om in slaap te proberen te vallen. Hopelijk blijven ze het overdag ook gebruiken om wakker te worden.

Bij sommigen werkt het goed om zich in bed gewoon op de ademhaling te concentreren. Bij elke uitademing het lichaam wat dieper in het matras te laten zinken. Soms stellen ze zich voor dat ze naar alle uithoeken van het universum uitademen, en van daar inademen, de hele weg naar hun lichaam. Probeer zo behaaglijk mogelijk in je bed te liggen: dat betekent dat je vanzelf aandacht geeft aan hoe je ligt en hoe het zo prettig mogelijk kan zijn. Dat is heel herstellend, zelfs al slaap je niet.

Maar er kunnen ook redenen zijn dat letten op je lichaam de spanning erg verhoogt. Vrouwen in de overgang merken dat vaak. Dan is dit niet de meest aangewezen manier om in slaap te komen. Dus het blijft altijd enigszins experimenteren om uit te vinden wat voor jou in de gegeven omstandigheden werkt. Dat geldt ook voor de tips verderop.

In fysiologisch en psychisch opzicht is mindfulness totaal anders dan slaap. Het is het verschil tussen verlies van bewustzijn en verhoogd bewustzijn; beide zijn heel belangrijk. Als je meer vertrouwen krijgt in de eigen kracht van je lichaam en geest, dat die vanzelf een belangrijk deel kunnen opvangen van alles wat je ervaart, hoef je je niet zo'n zorgen te maken over slaapproblemen. Hoe minder je daar tegen vecht, hoe minder het je zal uitputten.

[Uit: Jon Kabat-Zinn (2000): Handboek Meditatie Ontspannen, Altamira-Becht, gecompriemd en aangepast]

Tips om beter te slapen

De volgende tips lijken misschien open deuren, maar wie ze een aantal weken achtereen consequent opvolgt, schiet er vrijwel zeker iets mee op.

- Kies een vaste tijd om op te staan, bijvoorbeeld 07.00 uur, en tel het aantal uren dat je wilt slapen dan terug. Als je acht uur wilt slapen, ga je dus om 23.00 uur naar bed. Wil je tien uur slapen, dan ga je om 21.00 uur naar bed. Houdt dit consequent vol. Ook in het weekend.
- Als je na 40 tot 60 minuten niet in slaap bent gevallen, of 's nachts wakker ligt, doe dan de bodyscan. Je rust dan in ieder geval uit.
- Beperk het lezen in bed tot maximaal 30 minuten.
- Kijk in bed geen tv. Reclames en talkshows houden je juist wakker. Bovendien 'zegt' het licht van de tv of de computer tegen je hersenen dat het tijd is om op te staan.
- Ontspan voor het slapen gaan. Bouw de dag af en vermijd vanaf een uur voor het slapen gaan inspannende geestelijke en lichamelijke activiteiten.
- Een dutje 's middags of 's avonds is in het algemeen sterk af te raden. In plaats van een dutje kun je de bodyscan doen.
- Draai de wekker om, zodat je er niet steeds op kunt kijken. Het zien van de tijd geeft alleen maar onrust.
- Vermijd cafeïne na 18.00 uur. Deze stof zit niet alleen in koffie, maar bijvoorbeeld ook in thee, cola en chocola, chocolademelk en energiedrankjes.
- Gebruik alcohol niet als slaapmutsje. Eén of twee glazen verspreid over de avond kunnen echter geen kwaad.
- Eet licht, want vet en sterk gekruid eten kunnen oprispingen geven. Zeker als je gaat liggen.
- Niet roken. Nicotine werkt stimulerend, bemoeilijkt het inslapen en verhoogt het aantal nachtmerries.
- Neem voor het slapen gaan een bad of douche. Dat ontspant de spieren. Bijkomend voordeel is dat het lichaam daarna snel afkoelt, wat uitnodigt tot slapen.
- Koelte slaapt lekkerder dan hitte. Zorg voor een koele omgeving. Voorkom koude voeten door sokken te dragen.
- Doe gedurende de dag regelmatig de mindfulnessoefeningen; dat kan je helpen om minder spanning mee de nacht in te nemen.

[Uit: Aandachttraining, leven in de maalstroom, Helen Dowling Instituut]

Zoemende gedachten

Soms zit je hoofd vol met 'zoemende gedachten', zoals:

- Een goed idee om de tuin anders in te richten.
- Wat je morgen op je werk wilt zeggen tijdens de vergadering.

Het hoeven helemaal geen vervelende gedachten te zijn, maar ze kunnen je wel uit je slaap houden. Vooral omdat je bang bent dat je ze vergeet. Dan kan deze tip helpen: schrijf je idee op (leg een notitieblokje en balpen klaar op je nachtkastje) en leg de notitie meteen op een plaats waar je haar de volgende morgen zeker zult vinden. Zet het berichtje bijvoorbeeld tegen je deodorant of stop het in je schoen. Je kunt ook op andere manieren berichten voor jezelf achterlaten. Bijvoorbeeld: als je morgenochtend de zak met plastic afval buiten moet zetten, zet hem dan nu alvast tegen de voordeur.

Je hoeft nu niet bang meer te zijn dat je je ideeën of plannen vergeet, en je kunt je 'zoemende gedachten' laten gaan. Dat kan je veel rust geven.

Slaapmiddelen

Mocht je door slecht slapen in een vicieuze cirkel van uitputting terecht zijn gekomen, dan kan het gebruik van slaapmedicatie een verstandige manier zijn om de cirkel te doorbreken. Het zou een vergissing zijn te denken dat dit niet past bij mindfulness. Steeds weer komt het terug op: 'Jij bent de baas, jij maakt keuzes en jij kunt, mindful, dingen uitproberen, waarnemen wat er gebeurt en daardoor weer tot nieuwe keuzes komen.'