

Het belang van slaap



Slaap is een cruciaal biologisch proces, en het is altijd belangrijk. Slaap is essentieel voor de lichamelijke gezondheid en de goede werking van het immuunsysteem. Het is ook een belangrijke promotor van emotioneel welzijn en geestelijke gezondheid en helpt stress, depressie en angst te verlichten.

Hier zijn stappen die u kunt nemen om uw slaap te verbeteren:

Stel een schema en routine op

Het vaststellen van een routine kan een gevoel van normaliteit bevorderen, zelfs in abnormale tijden. Het is gemakkelijker voor uw lichaam en geest om te wennen aan een consistent slaapschema. Daarom raden gezondheidsdeskundigen al lang aan om grote variaties in uw dagelijkse slaaptijden te vermijden. Slaap-specifieke aspecten van uw dagelijkse schema zouden moeten omvatten:

- Wakker worden: Zet uw wekker, omzeil de snooze-knop, en heb een vaste tijd om elke dag te beginnen.
- Voor het slapen gaan: Dit is een belangrijke tijd om te ontspannen en u klaar te maken voor bed. Het kan gaan om dingen als licht lezen, stretchen en mediteren, samen met voorbereidingen voor het naar bed gaan, zoals het aantrekken van een pyjama en het poetsen van uw tanden.
- Bedtijd: Kies een consistente tijd om het licht uit te doen en probeer in slaap te vallen.

Het kan ook nuttig zijn om vaste routines in te bouwen om de hele dag door tijdsaanduidingen te geven, zoals:

- Douchen en aankleden, zelfs als u het huis niet verlaat.
- Elke dag op hetzelfde tijdstip eten.
- Specifieke tijdvakken reserveren voor werk en lichaamsbeweging.

Reserveer uw bed voor de slaap

Slaapdeskundigen benadrukken het belang van een associatie tussen bed en slaap. Daarom raden ze aan uw bed alleen te gebruiken voor slaap en seks. Neem bijvoorbeeld geen laptop mee naar bed om te werken of een film of tv-programma te kijken.

Als u 's nachts moeilijk in slaap komt, blijf dan niet langer dan 20 minuten woelen en draaien. Ga in plaats daarvan uit bed en doe iets ontspannends bij weinig licht, en ga dan terug naar bed om te proberen in slaap te vallen.

Als u bovendien regelmatig uw lakens verschoont, uw kussens opschudt en uw bed opmaakt, blijft uw bed fris aanvoelen en creëert u een comfortabele en uitnodigende omgeving om in slaap te vallen.

Zie het licht

Blootstelling aan licht speelt een cruciale rol in het helpen van ons lichaam om de slaap op een gezonde manier te reguleren. Als u te maken krijgt met verstoringen van het dagelijkse leven, moet u misschien maatregelen nemen om ervoor te zorgen dat op licht gebaseerde signalen een positief effect hebben op uw interne slaap-waakcyclus, ook bekend als uw circadiane ritme.

- Breng, indien mogelijk, wat tijd buiten door in natuurlijk licht. Zelfs als de zon niet fel schijnt, heeft natuurlijk licht toch een positief effect op uw circadiane ritme.
- Open zoveel mogelijk ramen en jaloezieën om overdag licht in huis te laten.
- Denk aan schermtijd. Elektronische apparaten zoals mobiele telefoons, tablets en computers produceren blauw licht dat de natuurlijke slaapbevorderende processen van het lichaam kan verstoren. U kunt ook de instellingen van het apparaat of speciale apps gebruiken om blauw licht te verminderen of te filteren.

Wees voorzichtig met dutjes

Hoewel een kort powernapje vroeg in de middag voor sommige mensen nuttig kan zijn, is het beter om lange dutjes of dutjes later op de dag te vermijden omdat ze de nachtelijke slaap kunnen belemmeren.

Blijf actief

Regelmatige dagelijkse activiteit heeft tal van belangrijke voordelen, ook voor de slaap. Ga bijvoorbeeld wandelen, of kijk naar online bronnen voor alle soorten en niveaus van lichaamsbeweging, zoals live-streaming lessen van sportscholen of yoga- en dansstudio's.

Beoefen vriendelijkheid en koester verbondenheid

Het lijkt misschien niet cruciaal voor uw slaap, maar vriendelijkheid en verbinding kunnen stress en de schadelijke effecten daarvan op stemming en slaap verminderen. Zoek wat positieve verhalen op en gebruik technologie om in contact te blijven met naasten om sociale banden te onderhouden.

Gebruik ontspanningstechnieken

Het vinden van manieren om te ontspannen kan een krachtig middel zijn om uw slaap te verbeteren. Diep ademhalen, stretchen, yoga, mindfulness meditatie, kalmerende muziek en lezen zijn enkele ontspanningstechnieken.

Een andere ontspanningsstrategie is voorkomen dat u overweldigd wordt door informatie. Bijvoorbeeld:

- Bookmark een of twee vertrouwde nieuwssites en bezoek ze alleen gedurende een beperkte, vooraf ingestelde hoeveelheid tijd per dag.
- Minder tijd besteden aan scrollen op sociale media.
- Plan tijd in om met vrienden en familie te praten.

Let op wat u eet en drinkt

Een gezond dieet kan een goede slaap bevorderen. Wees vooral voorzichtig met de inname van alcohol en cafeïne, vooral later op de dag, omdat beide de hoeveelheid en de kwaliteit van uw slaap kunnen verstoren.

Neem zo nodig contact op met een arts

Als u ernstige of verergerende slaap- of andere gezondheidsproblemen heeft, raadpleeg dan een arts.

Bronnen:
SleepFoundation.org

Dit programma mag niet worden gebruikt wanneer spoedeisende zorg nodig is. In een noodgeval belt u 112 als u in de Verenigde Staten bent, of het plaatselijke alarmnummer als u buiten de VS bent, of gaat u naar de dichtstbijzijnde afdeling voor spoedeisende hulp. Dit programma is niet bedoeld om de zorg van een arts of andere professionele zorgverlener te vervangen. Vanwege de kans op belangenverstremming wordt geen juridisch advies geboden in kwesties die mogelijk betrekking hebben op een gerechtelijke procedure tegen Optum of zijn gelieerde bedrijven of een entiteit waarvan de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of zorgverzekering). Dit programma en de onderdelen ervan, met name diensten voor gezinsleden onder de 16 jaar, zijn mogelijk niet op alle locaties beschikbaar en kunnen zonder voorafgaande kennisgeving gewijzigd worden. Het ervarings- en opleidingsniveau van medewerkers van het ondersteuningsprogramma voor werknemers kan variëren afhankelijk van de contractuele vereisten en wettelijke eisen van het land. Er kunnen uitsluitingen en beperkingen van de dekking van kracht zijn.

Optum® is een gedeponeerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van hun respectievelijke eigenaren. Optum voert een beleid van gelijke kansen.

© 2023 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden. WF998385 204128-072020 OHC OHC