*Sevendays*



Geschreven door Kim Einder

04 maart 2017

**Lig je 's nachts uren naar het plafond te staren? Je bent niet de enige. In Amsterdam heeft een derde van de zestienjarigen en ruim een kwart van de veertienjarigen slaapproblemen, blijkt uit cijfers over het schooljaar 2015-2016 van de GGD Amsterdam. Dat kan angst, stress of zelfs depressiviteit opleveren. Slaap- en stressexpert Peter Vaessen helpt je om vannacht hopelijk wél lekker te tukken.**

**Waarom zijn jongeren vaak 's ochtends zo moe?**
'In de puberleeftijd verschuift het slaappatroon naar achteren. Je krijgt dan pas later slaap. Eerder naar bed gaan zorgt er alleen maar voor dat je wakker ligt. Ook heb je in die periode meer slaap nodig. Vaak tot tien uur i.p.v. het gemiddelde van acht uur van een volwassene.

Als kind van tien ben je rond 6.30 uur klaarwakker, terwijl je als puber pas rond 9.00 uur echt wakker wordt. Wanneer school al om 8.30 uur begint, voel je je als puber nog niet echt uitgerust. Daarbij komt dat het sociale leven met sociale media en games je brein tot laat in de avond te actief houdt.'

**Wat is er zo erg aan te weinig slaap?**
'Onderzoek in diverse Westerse landen laat zien dat slaaptekort maakt dat je je slecht kunt concentreren, trager reageert op prikkels en ook moeilijker wordt in de omgang met anderen. Symptomen waarvan volwassenen vaak denken dat ze het gevolg zijn van luiheid, gebrek aan discipline en dwarsliggerij. Door dit alles kun je ook een slecht slaapgedrag ontwikkelen, waardoor het slechte slapen en de gevolgen ervan nog verder verergeren.'

**Wanneer heb je een slaapprobleem?**
'Eén of twee keer achter elkaar slecht slapen, is heel normaal en overkomt bijna iedereen. Als je er verder geen probleem van maakt, dan slaap je de nachten daarop meestal weer goed. Blijf je slecht slapen, dan kun je vaak met wat eenvoudige maatregelen (zoals de tips hieronder, red.) weer een goede slaap krijgen.'



**Hieronder wat tips:**

**1**. '**Zorg voor een vast ritme**, daar heeft je lichaam veel baat bij. Ga daarom steeds op een vast tijdstip naar bed en sta op een vaste tijd weer op.’

**2. ‘Doe het een uur voor het slapen rustig aan.** Met een vaste routine weet je lichaam dat het zich op de slaap kan voorbereiden. Ga bijvoorbeeld lezen, luister bij gedempt licht naar rustige muziek, neem steeds een warme douche of doe wat yoga-oefeningen.’

**3. ‘Zet een uur voor het slapengaan je beeldschermen uit.**Het licht van je tv, computer, laptop en smartphone remt de productie van het slaaphormoon melatonine en activeert je brein. Leg je tablet of smartphone buiten je slaapkamer, om de verleiding om die te gebruiken te weerstaan.’

**4.  ‘Zorg ervoor dat je slaapkamer helemaal donker is.**Zelfs het stand-by-lampje van een apparaat vermindert de productie van melatonine en is slecht voor je slaapkwaliteit.’

**5. ‘Gebruik overdag je lichaam goed.** Elke week tweeënhalf uur gemiddeld actief (zoals fietsen of wandelen) of anderhalf uur intensief (een sportschool- of competitiesport) bezig zijn, geeft een betere slaap. Maar ga zes uur voor het slapengaan niet intensief sporten: je lichaam is daarna nog niet voldoende tot rust gekomen om de slaap toe te laten.’

**6. ‘Zorg voor veel daglicht**, het liefst ’s ochtends, om je hormoonhuishouding op gang te brengen. De kwaliteit van je slaap neemt hierdoor toe.’

**7. ‘Wees overdag ook geestelijk actief.**Taken die veel aandacht vragen, zorgen voor mentale vermoeidheid. Ook dat zorgt voor een kwalitatief goede slaap.’

**8. 'Gebruik je slaapkamer alleen om te slapen.**Zo train je je lichaam om de slaapkamer met slapen te associëren. Game en leer dus ergens anders.'

**9. 'Slaap naakt!**Om goed te kunnen slapen, mag je lichaam niet te warm worden.'

**10. 'Drink niet te veel caffeïne.** Het activeert je brein, wat slapen moeilijk maakt. Caffeïne zit in cola, cola light, energiedranken (30 milligram per 100 gram), koffie en thee. Het heeft een halfwaardetijd van 6 uur. Dit betekent dat als je bijvoorbeeld een kop koffie met 200 milligram caffeïne drinkt, er na zes uur nog 100 milligram in je lichaam zit en na negen uur nog 50 milligram. Drink per dag niet meer dan twee koppen caffeïnehoudende dranken en drink ze dan het liefst 's ochtends al.'

**Tot slot**
'Slapen is zeker niet voor watjes. Wil je een echte bink zijn, snel kunnen reageren en niet chagrijnig zijn, zorg dan voor een goede slaap.'

*Nog meer tips om goed te slapen vind je*[*hier*](http://www.sevendays.nl/lifestyle/zo-kun-je-beter-slapen-en-makkelijker-opstaan)*.*

*Foto: Flickr/[McQuinn](https://www.flickr.com/photos/mcquinn/2302823476/in/photolist-9PLraX-6drQPt-4ZU9uj-6tJNbW-4vuzc3-a24W6f-4k4M8h-6K6qjT-jchX8Q-8Pq9t-dtVTMu-3H6iBA-8JxQq4-8JxQxr-5kwy6x-Rcyfz-4UPdeq-5rxzwo-umQLz-CGNL3-5UzEKz-4kjv4-ATBW2-5kwtvM-o7w4n-brfWcp-brfW64-5VRdkx-5WnhNg-6ingvk-8YcubU-6DuVKv-7L7EPE-7c56Jd-7EdDbj)*