

Slaap jezelf naar betere resultaten

Sleep is key – make it your priority

dr. Aisha Cortoos

Klinisch Psycholoog – Psychotherapeut – Doctor in de Psychologie



Wat gaan we bespreken?

1. Kennis is de weg naar verandering

2. Verbeter je slaapkwaliteit

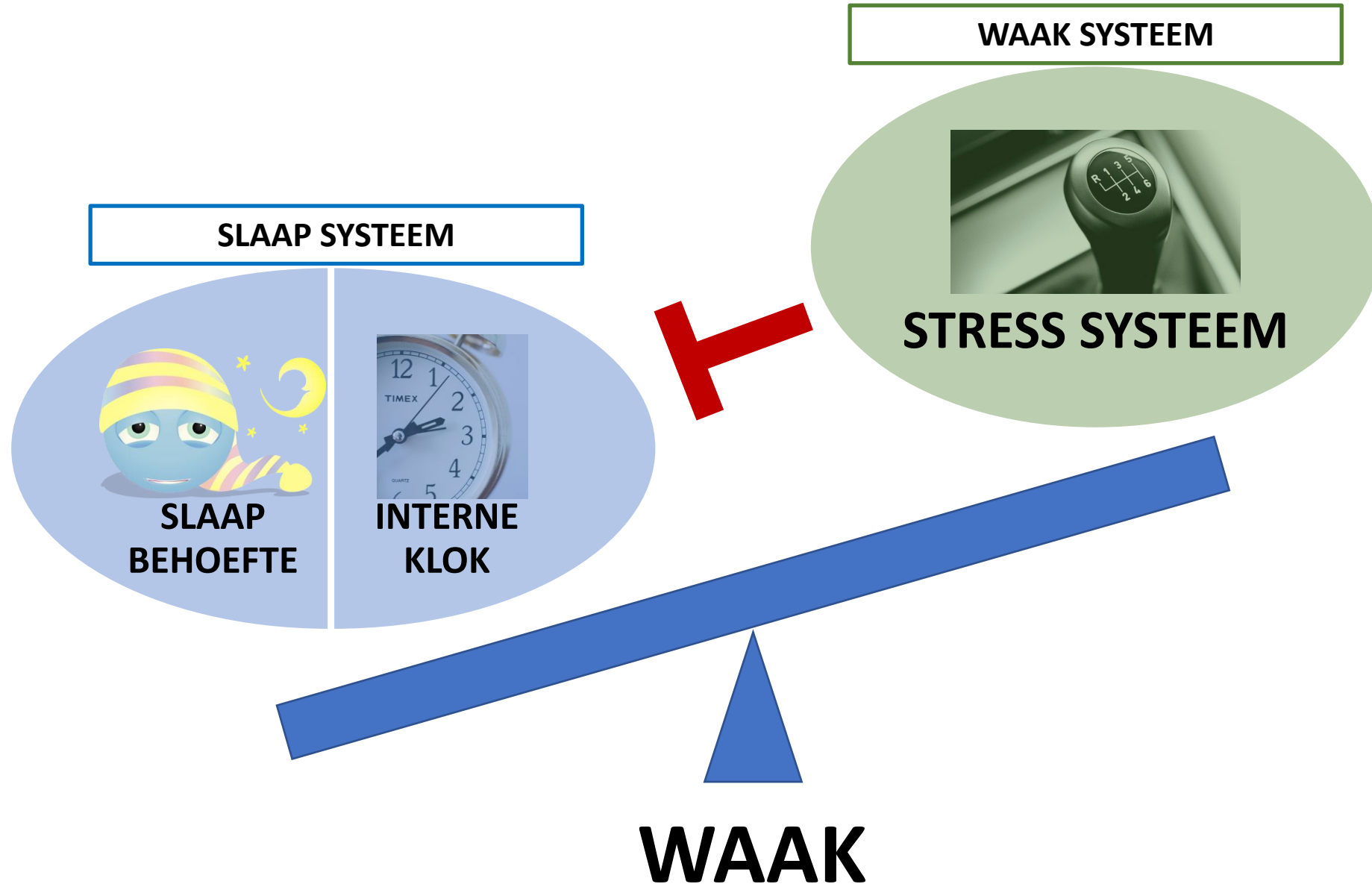
3. Versoepel je stress systeem



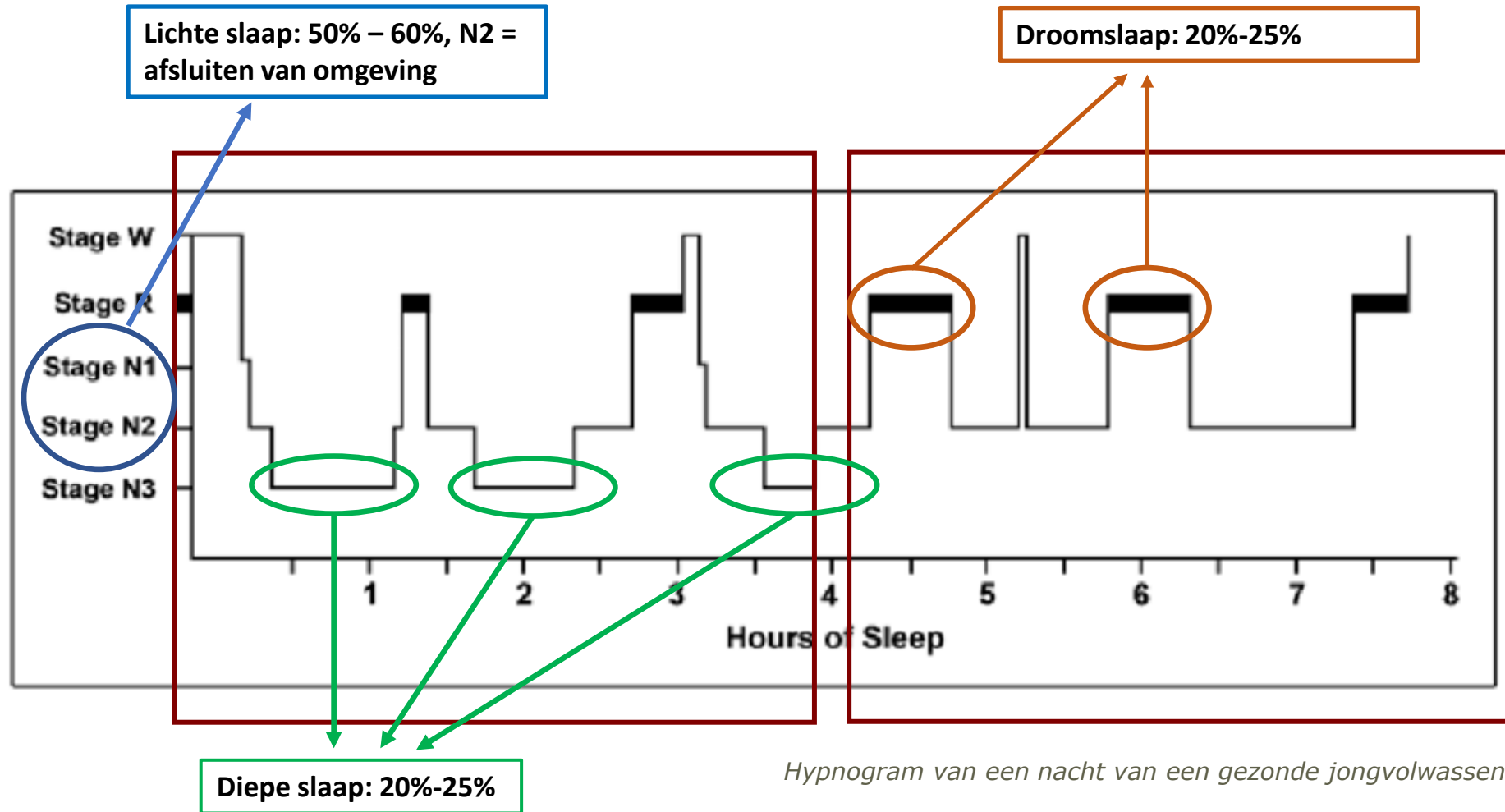
De motor van slaap



Het flip-flop systeem van slapen en waken



Opbouw van slaap



Hypnogram van een nacht van een gezonde jongvolwassen



Hoeveel slaap heb je nodig?

Variatie in je dag = variatie in je nacht



Hou rekening met de **rimpels** van de slaap



Hoe voel ik mij **overdag**?

SLAAP SYSTEEM

Jouw ***honger*** naar slaap

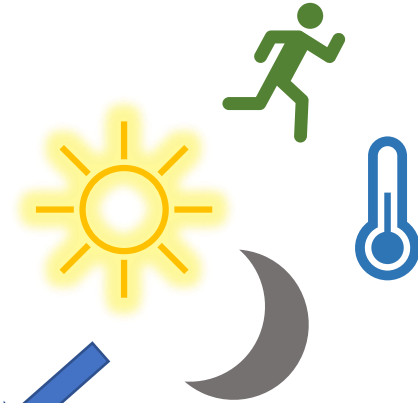
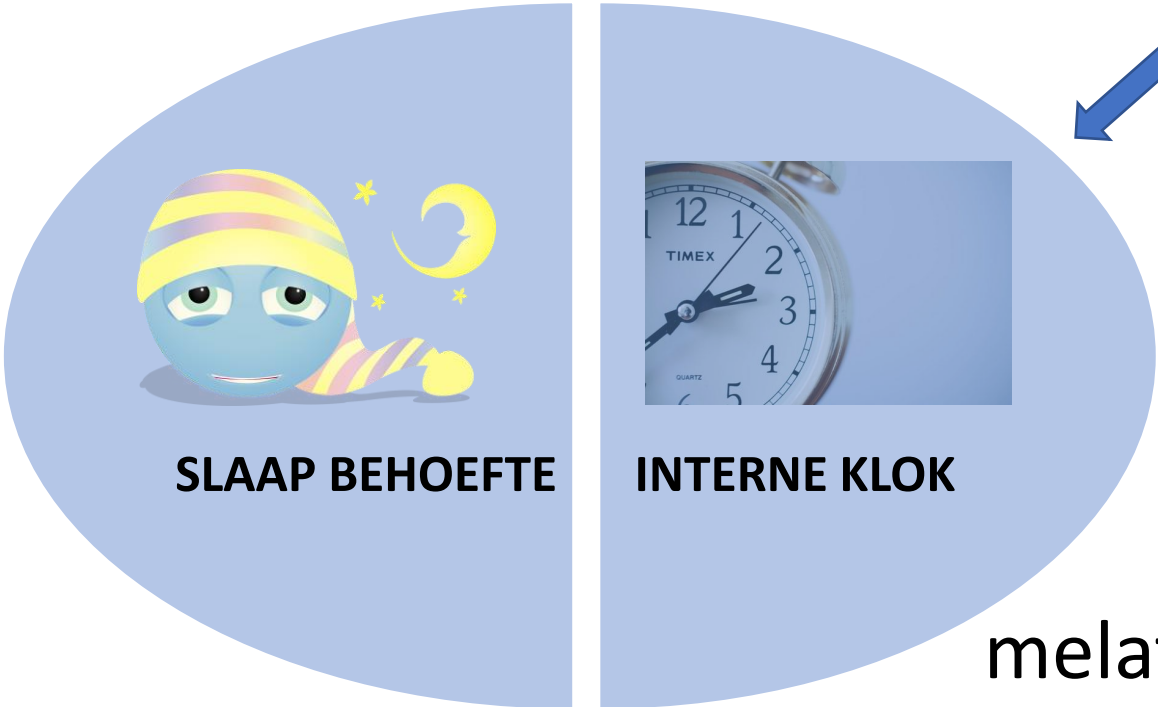
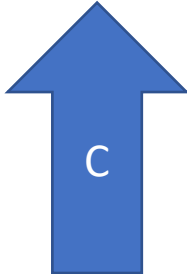
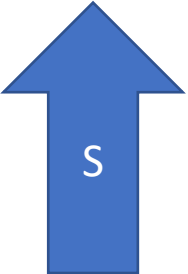


Stijgt door wakker te zijn

Slaperigheid

≠

vermoeidheid



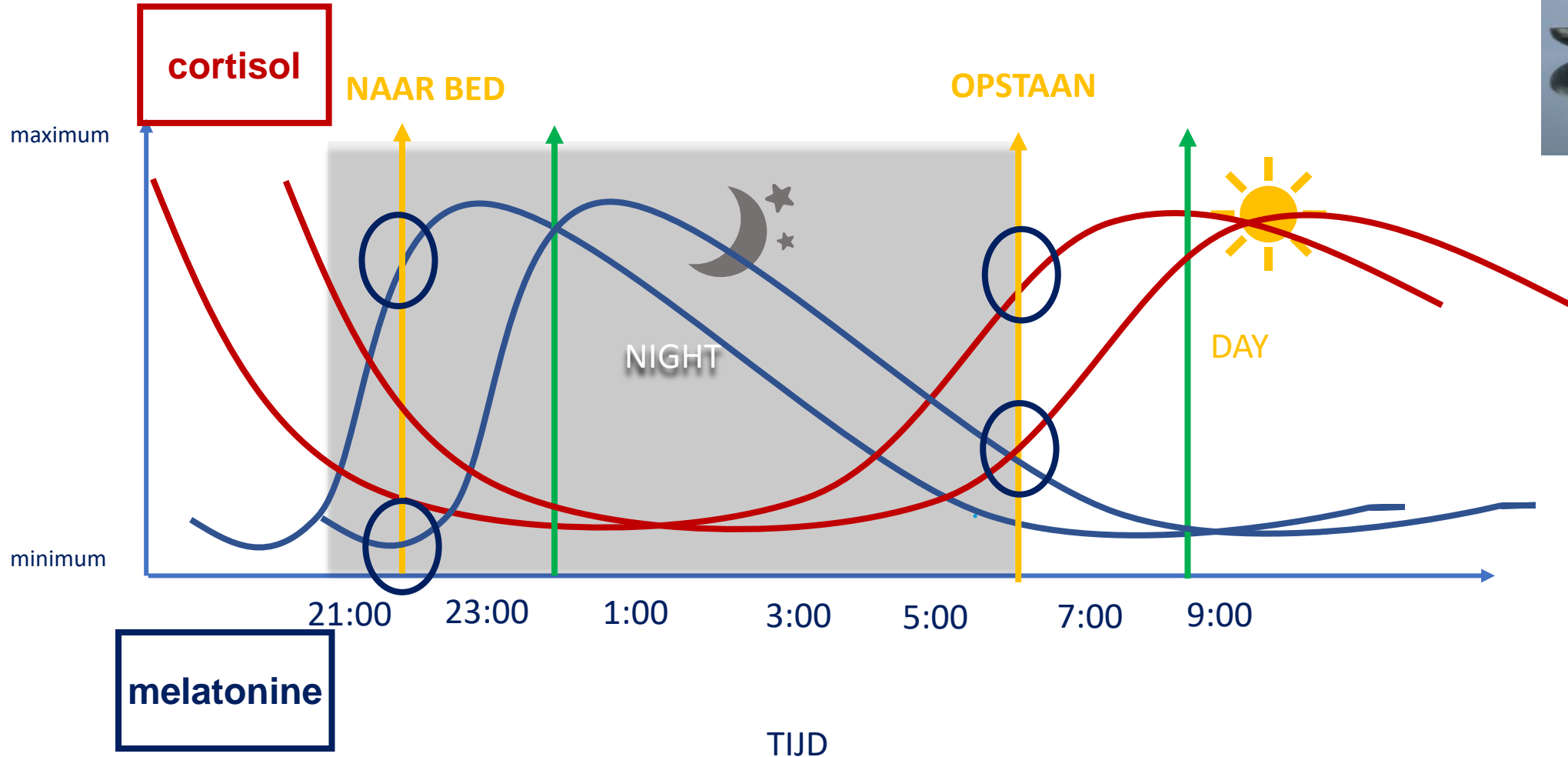
'Wanneer mag ik die honger voelen?'



melatonine

cortisol

Chronotype: Ochtend- versus Avondtype



Verbeter je slaapkwaliteit



Niet teveel en niet te weinig, maar hou het stabiel!

SLAAP SYSTEEM



- Voldoende tijd om aan je slaapbehoefte te voldoen!
- Wees niet te efficiënt! 85% slapen is prima
- Stabiliseer je interne klok

- Wees alert voor je stress niveau en variatie overdag
- Teveel stress → Gefragmenteerde slaap

WAAK SYSTEEM



*Hoe snel rijdt u overdag op de **mentale snelweg**?
Hoe lang is de afslag en hoe lang sta je jezelf toe deze afslag te gebruiken?*

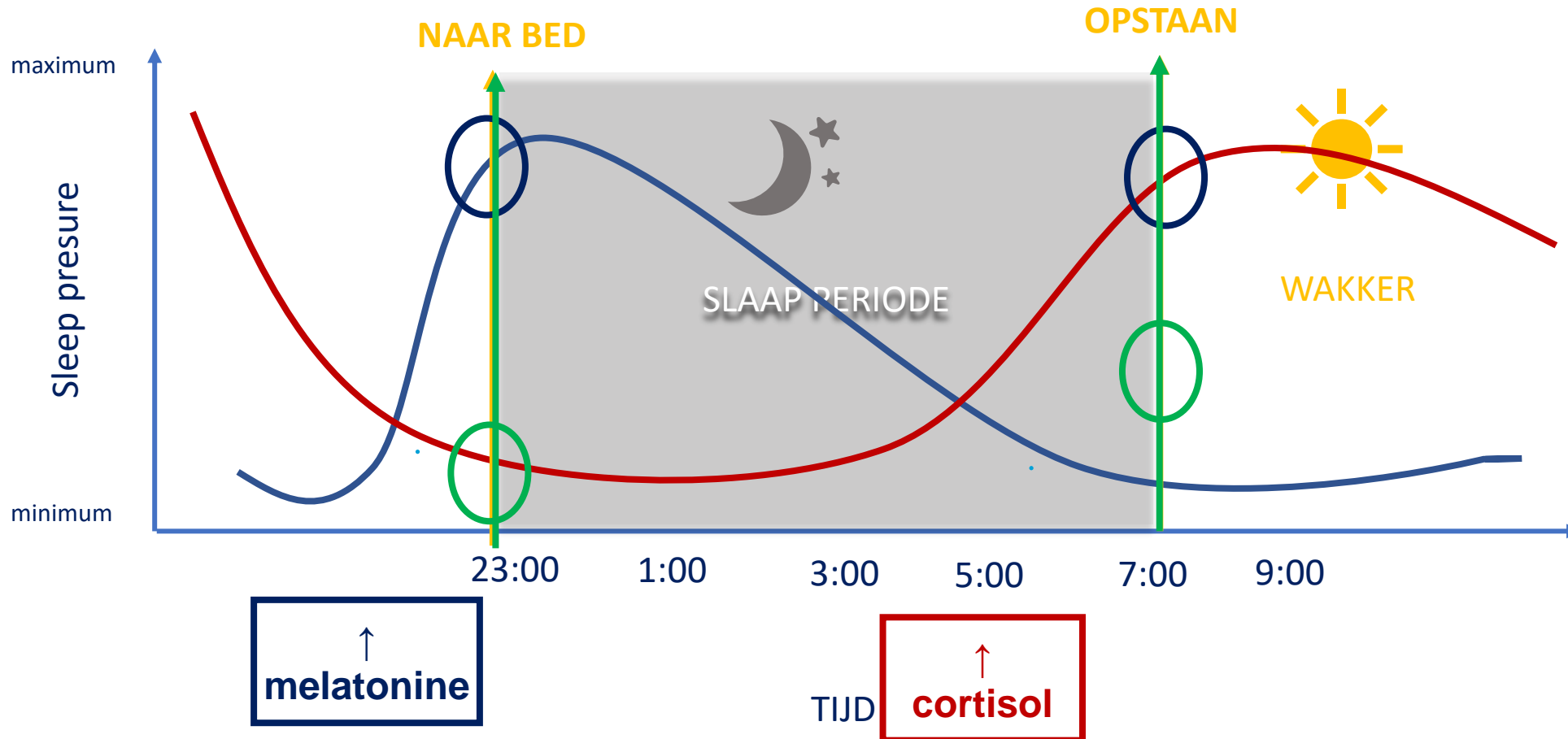
*De meeste mensen hebben **1 à 2 uur**
nodig om te vertragen*

Stabiliseer je interne klok

Zorg voor een sterke lichtprikkel in de ***ochtend*** en als het kan ook ***overdag***

Vermijd fel licht ***de laatste 2 uur*** voor het slapengaan: Opgepast met schermen.

Opgepast voor de sociale jetlag!





Opgepast voor wat je *eet en drinkt*

Daling van lichaamstemperatuur
zorgt voor slaperigheid

Zorg er wel voor dat je ***voeten warm***
zijn

Neem een ***kort warm bad*** 1 à 2u
voor het naar bed gaan

Slaapkamer = ***18°C*** of minder



Fysieke activiteit : dubbele impact

- Daling stress
- Brengt je hoofd tot rust
- Meer slaapkwaliteit en vaster slapen
- Stabiliseert je interne klok



KIJK NIET NAAR DE KLOK

Versoepel je stress systeem: vertraaaaaaag...





GEBRUIK EEN PIEKERDAGBOEK

1. Over **WAT** ben ik bezorgd?
2. Kan ik er iets aan **DOEN**?
(controle of niet?)
3. **WANNEER** kan ik dit aanpakken
en **HOE**?

HUIDIGE MOMENT

ZINTUIGEN

GEEN OORDEEL

mindfulness

and breathe

**ACHTERDEUR NAAR ONS
STRESS SYSTEEM**

Test:

Ontspan bewust en tel hoe vaak je ademt gedurende 1 minuut.

Test:

Tel hoe vaak je ademt gedurende 1 minuut.

0 – 8/min: Prima, je lichaam verbruikt niet meer dan nodig. Je bent teruggeschakeld en gaat in herstel.

9 - 12/min: OK, maar je verbruikt een beetje meer energie dan nodig.

12 - 15/min: Pas op, je verbruikt redelijk wat energie en kan moeilijk recuperen.

>15/min: Je lichaam verbruikt veel energie en je gaat niet in recuperatie.

Conclusie

Deactivatie van je waak/stress systeem

Varieer je stressniveau zo vaak als mogelijk tijdens de dag

Neem 's avonds voldoende tijd voor deactivatie en ontspanning van je waaksysteem

SLAAP SYSTEEM



WAAK SYSTEEM



Optimalisatie van je slaap systeem:

Verhoog je slaperigheid
Stabiliseer je interne klok

SLAAP

Bedankt voor het luisteren!

Welke stap ga jij nemen om je slaap te verbeteren?

dr. Aisha Cortoos

Klinisch Psycholoog – Psychotherapeut – Doctor in de Psychologie

