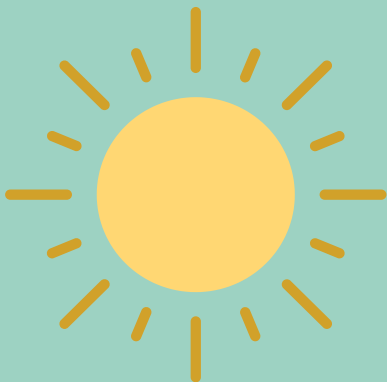




BRAINWISE

# To sleep or not to sleep...



Is that the question?

dr. Aisha Cortoos, Mpsy, PhD

[www.brainwise.be](http://www.brainwise.be)





BRAINWISE

## WANT SLAPEN IS NIET VOOR IEDEREEN VANZELFSPREKEND

*Slapen is een gevaarlijk gedrag. We zijn helemaal weerloos! Daarom is er een directe link met je **stress systeem**, die als functie heeft om jou **waakzaam te houden als er gevaar dreigt**. Dit is ons **biologisch overlevingsmechanisme**.*

Soms slapen we niet zo goed, omdat ons **stress systeem geprikkeld** werd, omdat er **spannende dingen** in ons leven gebeuren, door plotse veranderingen. Acute slapeloosheid is heel **normaal**. Je daar zorgen over maken, signaleert nog meer gevaar! **Aanvaard dat je slaap wat minder goed is en ga na hoe jij een gevoel van veiligheid en rust kan creëren.**



[www.brainwise.be](http://www.brainwise.be)



BRAINWISE

## WANT SLAPEN IS NIET VOOR IEDEREEN VANZELFSPREKEND

*Slapen is zoals heel snel de trap aflopen: zolang je niet naar je voeten kijkt, gaat het prima! Kijk je naar je voeten en tracht je heel bewust te achterhalen hoe je dit doet, dan gaat het niet meer vanzelf...*

Ben je heel **erg gefocust op je slaap**? Dit verhoogt net je waakzaamheid. Focus niet op kwantiteit, maar eerder op kwaliteit. Neem extra tijd om **tot rust te komen** en ga wat later slapen. Hierdoor **slaap je vaster.**



[www.brainwise.be](http://www.brainwise.be)



## WANT SLAPEN IS NIET VOOR IEDEREEN VANZELFSPREKEND

*Slaperigheid en vermoeidheid weerspiegelen 2 verschillende behoeften van je lichaam, net zoals honger en dorst. "Ik moet slapen want ik ben moe" is zoals zeggen "ik moet eten want ik heb dorst".*

**Slaperigheid** is de moeite die jij moet doen om wakker te blijven. Dit is het signaal van je lichaam dat je nu **klaar bent om te gaan slapen**.

**Vermoeidheid** weerspiegelt meestal je **nood aan rust of recuperatie**.

Plan dus voldoende tijd in voor activatie, rust en slaap en ga pas **slapen wanneer je slaperig bent**.





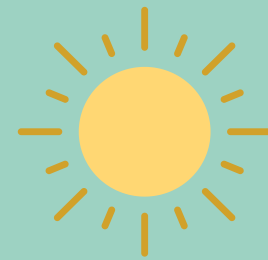
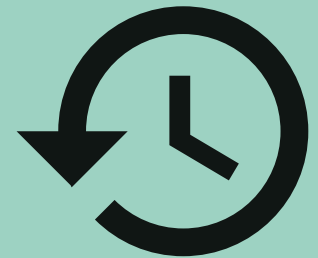
BRAINWISE

## WANT SLAPEN IS NIET VOOR IEDEREEN VANZELFSPREKEND

*Onze interne klok gebruikt **licht, duisternis en gedrag** als informatie om te bepalen wanneer we mogen slapen of wakker moeten zijn. **Hoe help je deze klok?***

Elke dag **opstaan op een vast tijdstip**, ook in het weekend, helpt je klok te bepalen wanneer je slaap- en waakhormoon geproduceerd moeten worden. Je wordt **frisser wakker en valt makkelijker in slaap 's avonds**.

Stel jezelf ook bloot aan **zonlicht tijdens de ochtend en overdag**. Ga even naar buiten voor een wandeling of ga buiten sporten.



[www.brainwise.be](http://www.brainwise.be)



BRAINWISE

Wil jij zelf aan de slag met je slaap? Aarzel niet om ons te contacteren voor:

- Een slaap intake om je slaap probleem in kaart te brengen
- Een individueel slaaptrainingsprogramma, online of in de praktijk
- Een online slaapvaardigheidstraject dat je volledig zelfstandig kan volgen
- Een combinatie van bovenstaande
- Meer informatie... ?



En hoe slaap jij?

[www.brainwise.be](http://www.brainwise.be)

