Wat is slapeloosheid?

Slapeloosheid ontstaat als er sprake is van te weinig slaap of wanneer de kwaliteit niet voldoende is. U herkent slapeloosheid aan moeite met inslapen, niet kunnen doorslapen en vroeg wakker worden.

Gevolgen slapeloosheid

Een tekort aan slaap heeft grote gevolgen voor uw gezondheid. Op korte termijn kunnen de volgende klachten voorkomen:

* Sneller geïrriteerd en prikkelbaar
* Sneller emotioneel
* Neerslachtigheid
* Vermoeidheid
* Geheugenproblemen
* Darmklachten
* Hoofdpijn
* Verhoogde spierspanning

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat langdurig slaaptekort het risico verhoogt op een depressie, overgewicht en suikerziekte en een verminderde werking van het immuunsysteen.

Oorzaken van slapeloosheid

**Oorzakelijke factoren**

Lichamelijke klachten kunnen slaapverstorend zijn, zoals pijn, plasdrang of een verstopte neus.

Meestal is slapeloosheid echter het gevolg van spanningen en zorgen. Drukke dagelijkse bezigheden of zelfs een spannende film kunnen stress veroorzaken, waardoor slaapproblemen ontstaan. Dit noemen we de oorzakelijke factoren van slapeloosheid.

**Instandhoudende factoren**

Door een tekort aan slaap ervaart u klachten en kunt u niet meer alles uit uw dag halen. Algauw beïnvloed de slapeloosheid uw leven. U voelt zich moedeloos, verdrietig en boos. Dit noemen we instandhoudende factoren, omdat u hierdoor opnieuw stress ervaart. De slapeloosheid blijft voortduren en u komt in een vicieuze cirkel terecht die u niet meer zelf kunt doorbreken.

Behandeling van slapeloosheid

**Een effectieve manier om slapeloosheid te verhelpen is met de Slaapslimmethode. Deze methode richt zich op het doorbreken van de vicieuze cirkel door zowel de oorzakelijke als de instandhoudende factoren aan te pakken.**

Uitleg en praktische tips worden gecombineerd met ontspanningsoefeningen en cognitieve therapie.

Individuele behandeling

De inhoud en duur van de behandeling hangen af van uw wensen en behoeften en worden in overleg met u bepaald.

Kwaliteit

De behandelend oefentherapeut heeft een opleiding gevolgd voor Psychosomatische oefentherapie en is geregistreerd in het BIG-register en het Kwaliteitsregister voor Paramedici. Daarnaast heeft zij opleiding genoten tot Slaapslim therapeut.