

## 睡眠问题



## Slaapproblemen 1

### 症状时什么?

每个人睡眠的时间是不一样的。有的需要10个小时，有的人6个小时以后就可以恢复。几乎所有的人都曾有过很难入睡的情况。有的人中途醒来，或者早上很早就醒来。从调查中可以看出很多人以为他们一夜都未合眼，其实他们也睡了几个小时。醒着躺一个小时感觉就像大半夜都过去了。有的人很讨厌躺着睡不着，有的人无所谓。从医学上说，只有当某人长期睡眠不好，白天感觉累、烦、或困觉时，才是睡眠问题。

### Wat is het?

Mensen slapen niet allemaal evenveel: de één heeft tien uur slaap nodig, de ander is na zes uur uitgerust. Bijna iedereen slaapt wel eens moeilijk in. Sommige mensen worden tussendoor of 's morgens te vroeg wakker. Uit onderzoek blijkt dat veel mensen die denken dat ze geen oog dichtdoen, toch een paar uur slapen. Een uur wakker liggen duurt voor het gevoel vaak de halve nacht. Sommige mensen vinden het vervelend om wakker te liggen, anderen hindert het niet. Medisch gezien spreken we pas van een slaapprobleem als iemand langdurig slecht slaapt en zich overdag moe, prikkelbaar of slaperig gaat voelen. Dagelijkse bezigheden lukken dan niet goed en concentreren is moeilijk.

## 您自己能做些什么？

您可以采取各种不同的措施改善睡眠。如果您坚持几个星期试用以下的建议将会有好效果。

- 白天保持清醒。如果你觉得在打盹，去做点事情
- 晚上不要吃得太过饱。最好在睡觉前三个小时不要再吃东西。有的人晚上不喝咖啡可以睡得更好。咖啡不含咖啡因则没有关系，
- 注意饮酒。有的人戴眼罩可以很快地入睡，但因为酒精，你可能中途醒来。另外，酒精使你睡眠不深，不能很好地休息
- 睡觉前3个小时您注意放松。不要急着把洗好的衣服挂起来，或者处理行政事务。看电视也让您的思想活跃，最好走一走或者来一个热身浴。性交也能放松，可以帮助入睡。
- 如果你按时上床睡觉，你不必担心“时间不够”。按时睡觉和起床有时也有帮助。



## 什么时候去看私人医生？

在以下情况去看私人医生：

- 如果是因为身体不舒服引起的睡眠问题
- 如果你已经几个星期睡不好，这些建议都不见效
- 如果睡眠不好并影响白天的正常工作
- 如果你希望征询有关帮助睡眠的课程
- 如果你使用安眠药，现在希望停用。私人医生可以为你提供一些建议

私人医生一般建议不使用安眠药，因为这些药弊多利少。安眠药不能长期起作用。身体很快就适应了，其帮助睡眠的药效几个星期之内就没有了。您可能会对安眠药上瘾，很难戒掉。安眠药的副作用使人在白天反应迟钝。

## Wat kunt u er zelf aan doen?

U kunt verschillende maatregelen nemen om beter te slapen. De beste resultaten kunt u verwachten als u onderstaande tips een paar weken in praktijk brengt.

- Blijf overdag wakker. Ga iets doen als u dreigt in te dutten.
- Het kan helpen 's avonds niet te veel te eten. Ook kunt u beter de laatste drie uur dat u op bent, niets meer eten. Sommige mensen slapen beter als ze 's avonds geen koffie drinken. Cafeïnevrije koffie kan geen kwaad.
- Pas op met alcohol. Sommige mensen slapen gemakkelijk in met 'een slaapmutsje', maar door alcohol kunt u tussendoor wakker worden. Alcohol zorgt er bovendien voor dat u minder diep slaapt en dus niet zo goed uitrust.
- Zorg dat u zich het laatste uurtje voor u naar bed gaat, ontspant. Niet nog even snel de was ophangen of de administratie bijwerken. Ook televisie kijken houdt u actief. Ga liever 'een blokje om' of neem een warm bad. Ook vrijen kan ontspannend zijn en het inslapen vergemakkelijken.
- Als u op tijd naar bed gaat, hoeft u niet bezorgd te zijn dat u 'uw uren niet maakt'. Een vast tijdstip van naar bed gaan en opstaan kan soms helpen.
- Als u last hebt van storende geluiden, zijn oordopjes misschien een oplossing. Ze zijn te koop bij de drogist.
- Sta op als slapen niet lukt en ga iets doen dat afleidt en ontspant, bijvoorbeeld naar rustige muziek luisteren.

## Wanneer naar de huisarts?

Het heeft zin om naar de huisarts te gaan:

- Als uw slaapproblemen komen door lichamelijke klachten;
- Als u al wekenlang slecht slaapt en de adviezen niet helpen;
- Als slecht slapen uw functioneren overdag verstoort;
- Als u informatie wilt over een slaapcursus;
- Als u slaappillen gebruikt en daarmee wilt stoppen; de huisarts kan u daarbij begeleiden.

De huisarts zal slaadmiddelen over het algemeen afraden, omdat ze weinig voordelen en veel nadelen hebben. Slaadmiddelen verlengen uw slaap weinig. Het lichaam went er snel aan en het bedoelde effect – goed slapen – verdwijnt binnen een paar weken. U kunt aan slaadmiddelen verslaafd raken en stoppen is dan moeilijk. Een bijwerking van slaappillen is sufheid overdag.

### Colofon

- Oorspronkelijk materiaal: Hulpverleningsdienst Groningen en MOA Noord-Nederland
- Illustraties: Spoetnik, Groningen
- Tekst: Gebaseerd op de NHG-folder slaapproblemen, juni 2002
- Beschikbaar gesteld materiaal voor gebruik bij voorlichting aan migranten door eerstelijns in achterstandswijken
- Materiaal gebaseerd op oorspronkelijke uitgave van GGD Nederland (juni 2006) t.b.v. Zelfzorg voor Asielzoekers