

Проблемы со сном



Slaapproblemen 1

Что это такое?

Не все люди спят одинаково долго: одному человеку необходимо десять часов сна, а другой чувствует себя отдохнувшим уже через шесть часов. Почти у каждого человека бывают случаи, когда трудно засыпается. Некоторые просыпаются среди ночи или слишком рано утром. Расследование показало, что многие те, кто думает, что не спали ни минуты, на самом деле спали пару часов. Если лежишь в течение одного часа с открытыми глазами, то кажется, что прошло полночи. Некоторым тяжело лежать с открытыми глазами, а другим это не мешает. С медицинской точки зрения речь идёт о проблеме со сном, если человек в течение длительного времени плохо спит и чувствует себя днём усталым, раздражённым и сонным. В таком случае не получается выполнять ежедневные дела и трудно сосредоточиться.

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.

Что вы можете предпринять сами?

Можно принять различные меры, чтобы улучшить сон. Лучших результатов можно добиться, если в течение пары недель выполнять следующие советы:

- Не ложитесь спать днём. Если вас клонит ко сну, займитесь чем-нибудь.
- С вечера лучше много не есть. Лучше всего больше ничего не есть в течение последних трёх часов перед сном. Некоторые люди спят лучше, если они вечером не пьют кофе. Кофе без кофеина не повредит.
- Будьте осторожны со спиртным. Некоторым людям легче засыпать, если выпить «рюмочку на ночь», однако из-за спиртного можно несколько раз проснуться ночью. Кроме того, из-за спиртного вы спите менее глубоко и поэтому меньше отдыхаете.
- Постарайтесь расслабиться в течение последнего часа перед сном. Не надо перед сном ещё вешать бельё или заниматься бумагами. Телевизор также держит вас в активном состоянии. Лучше прогуляйтесь немного или примите тёплую ванну. Секс также расслабляет, отчего легче засыпаете.
- Если вы во время ложитесь в кровать, то вам не следует беспокоиться о том, что вы «не наберёте достаточно часов». Иногда помогает в одно и то же время ложиться и вставать.
- Если вас беспокоят звуки, пользуйтесь пробками в ушах. Их можно купить в аптечном магазине.
- Если у вас не получается спать, то встаньте с кровати и займитесь чем-либо, что вас расслабляет и отвлекает, например послушайте музыку.

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.

Когда обращаться к семейному врачу?

С семейным врачом необходимо связаться:

- Если проблемы со сном связаны с физическими жалобами
- Если вы уже несколько недель плохо спите, а советы не помогают
- Если плохой сон мешает вам функционировать днём
- Если вы хотите получить информацию о специальных курсах о сне
- Если вы пьёте снотворное и хотите прекратить, семейный врач поможет вам этого достичь

Семейный врач обычно не рекомендует снотворное, поскольку в них больше недостатков, чем преимуществ. Снотворное лишь ненадолго продляет ваш сон. Ваш организм к ним быстро привыкает, и желаемый результат, хороший сон, исчезает уже в течение пары недель. К снотворному можно привыкнуть, а остановиться трудно. Побочным явлением снотворного является сонливость днём.

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 slaapmiddelen over het algemeen afraden, omdat ze weinig voordelen en veel nadelen hebben. Slaapmiddelen verlengen uw slaap weinig. Het lichaam went er snel aan en het bedoelde effect – goed slapen – verdwijnt binnen een paar weken. U kunt aan slaapmiddelen 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