



Noord- en Oost-Gelderland

EEN
GEZOND
HOUVAST

SLAPEN

INFORMATIE VOOR JONGEREN – VOORTGEZET ONDERWIJS

Deze flyer gaat over slapen. De meeste jongeren hebben ongeveer 8½ uur slaap per nacht nodig. Als je genoeg hebt geslapen, word je de volgende ochtend uit jezelf op tijd wakker. Je voelt je dan fit en uitgerust en kunt de aandacht houden bij wat je doet. Onvoldoende slaap leidt tot prikkelbaarheid, moeite met concentreren en leren, sloomheid, hoofdpijn en een verminderde weerstand.

Je kunt verschillende problemen hebben met slapen:

- moeilijk inslapen;
- slecht doorslapen;
- veel te vroeg wakker worden.

Tips om beter te slapen

Voordat je naar bed gaat

- Ga zoveel mogelijk op een vast tijdstip naar bed.

- Stop minstens een uur voor het naar bed gaan met studeren en ga nog iets ontspannends doen.
- Zorg voor voldoende frisse lucht in je slaapkamer.
- Drink 's avonds geen koffie of cola. Warme melk is wel goed.
- Zorg dat je schoolspullen klaarliggen.
- Zet je mobieltje uit.
- Schrijf de dingen op waarover je piekert en die je niet mag vergeten.

Als je in bed ligt

- Probeer je hele lichaam te ontspannen.
- Concentreer je op een diepe buikademhaling. Je buik gaat dan op en neer.
- Kijk geen televisie, maar lees een ontspannend boek of doe het licht uit.
- Kies één leuk onderwerp om over na te denken.
- Zorg voor rustige achtergrondmuziek, die automatisch uitgaat.
- Sta 's morgens op de gewone tijd op, ook na een slechte nacht.

Andere tips

- Slaap overdag niet, doe ook geen 'dutje'.
- Zorg ervoor dat je overdag regelmatig beweegt.
- Slaap niet te lang uit in het weekend.

Zoek de oorzaak

Jongeren met slaapproblemen noemen daarvoor veel verschillende oorzaken. Vaak is het een combinatie van meerdere oorzaken. Enkele voorbeelden zijn:

- piekeren;
- lawaai in de omgeving;
- lichamelijke klachten zoals hoofdpijn, buikpijn of beenkrampen.

Het is belangrijk dat mensen in je omgeving weten dat je al een tijd slecht slaapt. Praat er met je ouders of met de leerlingenbegeleider over.

Slaapmiddelen

Slaapmiddelen worden door de huisarts bij jongeren meestal afgeraden. Pas bij langdurige slaapproblemen, kunnen bij uitzondering slaapmiddelen worden voorgeschreven.

Wil je meer informatie? Kijk eens op www.ggdnog.nl/jeugdgezondheid

Of kijk op www.slaapproblemen.org

Heb je na het lezen van deze flyer nog vragen? Neem dan contact op met GGD Noord- en Oost-Gelderland: T 088 – 443 32 00.

GGD Noord- en Oost-Gelderland is kernpartner in het Centrum voor Jeugd en Gezin.