



## Slaap en oefentherapie Cesar

Lichamelijke, geestelijke of sociale factoren kunnen de slaap belemmeren. Geregeld is een slaapprobleem echter het gevolg van spanningen of verhoogde alertheid. Bij gebrek aan rust overdag, verwerk je gebeurtenissen pas in bed. Aanhoudende (belemmerende) gedachten kunnen je ook de rust ontnemen die nodig is om te slapen.

Slapeloosheid betekent dat je te weinig slaapt of dat de kwaliteit van je slaap niet voldoende is en dat je hier overdag last van hebt in je dagelijks functioneren. Het wordt ook wel chronische insomnie genoemd.

Kenmerken van slapeloosheid zijn:

- Moeite met inslapen
- Regelmatig wakker worden uit de slaap
- Moeite om 's nachts weer in te slapen na het wakker worden
- Vroeg wakker worden en dan niet meer kunnen slapen
- Niet voldoende uitgerust zijn na de slaap
- Overmatige slaperigheid en moeheid overdag

Er zijn diverse factoren die een slaapprobleem kunnen veroorzaken. Ook zijn er bepaalde gedragingen die tot een slaapprobleem kunnen leiden of het probleem in stand kunnen houden. Voorbeelden zijn:

- Alcohol, drugs, roken of koffie drinken medicijngebruik
- Het naar bed gaan uitstellen of slapen overdag
- Ploegendiensten
- Gebruik van tablet, smartphone of een ander beeldscherm in de avond
- Sporten laat in de avond
- Heel veel werk maken van de slaap, dysfunctionele gedachten
- Onjuiste slaaphygiëne
- Gebrek aan rustmomenten overdag
- Zorgen, stress, verdriet, eenzaamheid
- Pijn, jeuk, zwangerschapsklachten, overgangsklachten
- Kleine kinderen die slecht slapen
- Omgevingsgeluiden, tinnitus

### Vicieuze cirkel

Als slapeloosheid langer voortduurt, ontstaat er een negatieve spiraal. Door vermoeidheid overdag, functioneer je minder goed. Je bent sneller geïrriteerd, minder geconcentreerd en hebt sneller last van angst, depressiviteit of piekergedrag. Spanningen of zorgen lopen hierdoor verder op. Soms ga je erg je best doen om te slapen. Dit werkt averechts. De slapeloosheid blijft zo voortduren en je komt in een vicieuze cirkel terecht die je niet altijd zelf kunt doorbreken.

## Wat doet de slaapoefentherapeut Cesar?

De behandelmethode is gebaseerd op recente wetenschappelijke inzichten en richt zich op het wegnemen van de factoren die de slapeloosheid in stand houden. De slaapoefentherapeut gaat samen met jou aan de slag om de vicieuze cirkel te doorbreken met de cognitieve gedragstherapie, gedegen uitleg over de slaap, praktische tips en oefeningen om zo de balans in je leven weer terug te vinden. De oefentherapeut neemt de gehele 24 uur onder de loep om maatwerk te leveren op jouw specifieke slaapprobleem. Je krijgt weer grip op je slaap, voelt je energiever en kunt zo het goede uit je dag halen!

Onze praktijk heeft Slaap-gespecialiseerde oefentherapeuten:  
(ook voor kinderen met slaapproblemen)

[www.slaapoefentherapie.nl](http://www.slaapoefentherapie.nl)