

## Problemi sa spavanjem



### Šta su to?

Ljudi imaju različitu potrebu za spavanjem: nekome je potrebno deset sati sna, dok je drugi već nakon šest sati odmoran. Svakome se desi da teško zaspi. Poneki se ljudi često prerano bude ili se bude za vrijeme spavanja. Ispitivanja su pokazala da mnogi ljudi koji misle da "nisu ni oka sklopili" ipak odspavaju nekoliko sati. Jedan sat bdijenja u krevetu nam često izgleda kao da pola noći nismo spavali. Ponekim ljudima je teško ležati ako ne mogu zaspati, druge to ne smeta. Zdravstveno gledano o problemima sa spavanjem govorimo tek ukoliko neko ima teškoće sa spavanjem u dužem periodu, a preko dana se osjeća umorno, razdražljivo ili pospano, ima teškoće s obavljanjem svakodnevnih poslova i probleme s koncentracijom.

## Slaapproblemen 1

### 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.

## Što možete sami učiniti?

Možete učiniti različite stvari kako biste bolje spavali. Najbolje rezultate ćete postići ako se u toku nekoliko tjedana pridržavate slijedećih savjeta:

- Ostanite budni preko dana. Počnite nešto raditi ako osjećate da ćete zadrijemati.
- Ponekad pomaže ako uvečer ne jedete previše. Najbolje je da najmanje tri sata prije spavanja ništa više ne jedete. Neki ljudi spavaju bolje ako uvečer ne piju kavu. Kava bez kofeina ne utječe na spavanje.
- Vodite računa o upotrebi alkohola. Neki ljudi spavaju lakše nakon što su popili čašicu, no od alkohola se možete buditi za vrijeme spavanja. Osim toga, alkohol sprječava dubok san, pa se zbog toga ne osjećate dovoljno odmoreni.
- Vodite računa da se sat vremena prije spavanja opustite. Izbjegavajte obavljanje sitnih poslova, kao na primjer stavljanje veša na sušenje ili sređivanje administracije. Gledanje televizije vas isto tako održava aktivnim. Bolje je da pročete susjedstvom ili legnete u kadu punu tople ovde. I vodenje ljubavi može dovesti do opuštanja i pomoći da lakše zaspate.
- Nemojte misliti da ukoliko na vrijeme idete spavati, time gubite vrijeme koje ste na drugi način mogli iskoristiti. Odlazak na spavanje i buđenje u određeno vrijeme također može pomoći.
- Ukoliko vas uznemiravaju vanjski zvukovi, pokušajte koristiti čepiće za uši. Oni se mogu kupiti u svakoj drogeriji.
- Ukoliko ne možete zaspiti, ustanite i pokušajte raditi nešto što će vam zaokupiti pažnju i opustiti vas, na primjer slušati umirujuću muziku.

## 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.

## Kada treba otići kućnom liječniku?

Otići kod kućnog liječnika ima smisla:

- Ukoliko su problemi sa spavanjem uzrokovani tjelesnim poremećajem.
- Ukoliko tjednima loše spavate i navedeni savjeti ne pomažu.
- Ukoliko loš san negativno utječe na vaš svakodnevni posao.
- Ukoliko želite dobiti informacije o tečaju spavanja.
- Ukoliko želite prekinuti s upotrebom pilula za spavanje. Vaš liječnik vam pri tome može pomoći.

Liječnici u pravilu savjetuju da se ne uzimaju sredstva za spavanje, budući da ona imaju više štetnih nego korisnih posljedica. Sredstva za spavanje gotovo da i ne produžuju spavanje. Tijelo se na njih brzo navikava i željeni efekat – dobar san – nestaje nakon nekoliko tjedana. Moguće je da čovjek postane ovisan o sredstvima za spavanje. Jedna od negativnih posljedica tableta za spavanje je da se preko dana osjećate ošamućeni.

## 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