



slapen

OPLADEN

Je moet regelmatig de batterij van je telefoon of tablet opladen, anders werkt het niet. Het is natuurlijk superirritant als je wil bellen en je batterij is leeg. Maar weet je dat je lichaam ook een batterij heeft die je moet opladen? Juist ja, die batterij is je brein. En je brein moet iedere nacht opgeladen worden. Je lichaam heeft daar geen stekker en stopcontact voor nodig, maar een aantal uren slaap. Daarna ben jij in de ochtend weer helemaal opgeladen en klaar voor een nieuwe dag!

jong jgz

GGD
zhz

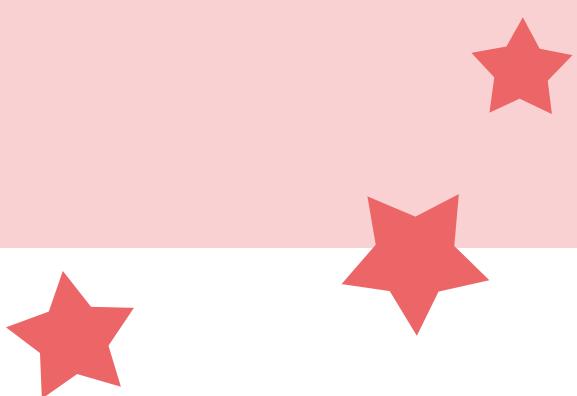
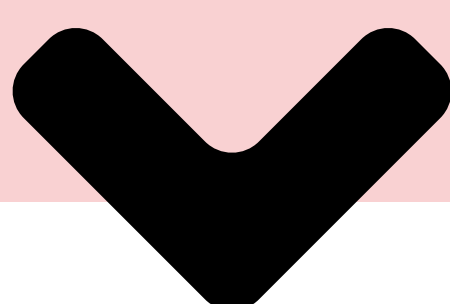
We geven je even wat kennis over slaap. Saai? Misschien, maar wel heel handig om te weten. Lees er doorheen, dan krijg je heel veel handige tips.

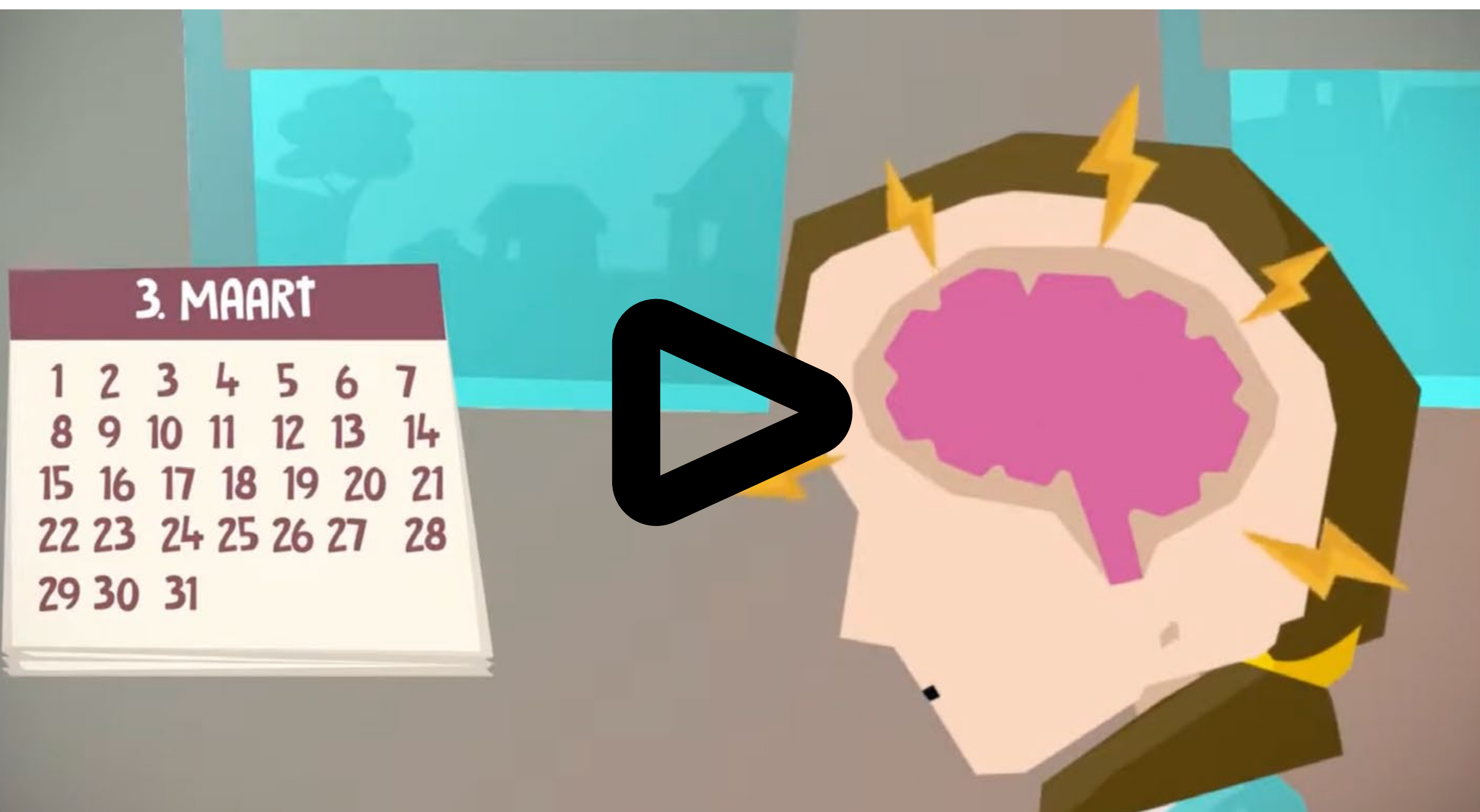


JE BREIN AAN HET WERK

Tijdens je slaap is je brein heel hard aan het werk om jou weer fit te krijgen voor de volgende dag. Dit is wat er gebeurt:

- Je hersenen zijn net een computer. Alles wat je die dag hebt geleerd wordt eventjes opgeslagen in je werkgeheugen. Tijdens je slaap wordt alles overgezet naar de harde schijf in je hersenen. Zo kun je alles onthouden. Je werkgeheugen is dan weer leeg om nieuwe dingen te leren.
- Je lichaam herstelt en je wordt weer fit. Je hart en vaten en je spieren herstellen. Je groeihormonen zorgen dat je groeit. Je weerstand zorgt dat je niet ziek wordt.
- Je brein wordt schoongespoeld om weer beter te werken. Je verwerkt emoties en gebeurtenissen. Soms in dromen of nachtmerries. Je kunt ook ineens briljante ideeën krijgen.



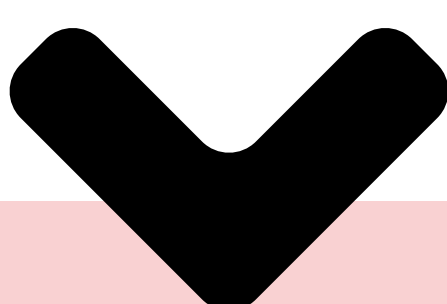


EEN NACHT NIET SLAPEN

Een nacht doorhalen op een feestje, blokken voor een toets of gewoon niet kunnen slapen? Zo af en toe is dat helemaal geen probleem. Als je andere nachten voldoende slaapt kan je lichaam dat prima aan. Je kunt natuurlijk wel moe en suf zijn de volgende dag.

VAAK NIET OF SLECHT SLAPEN

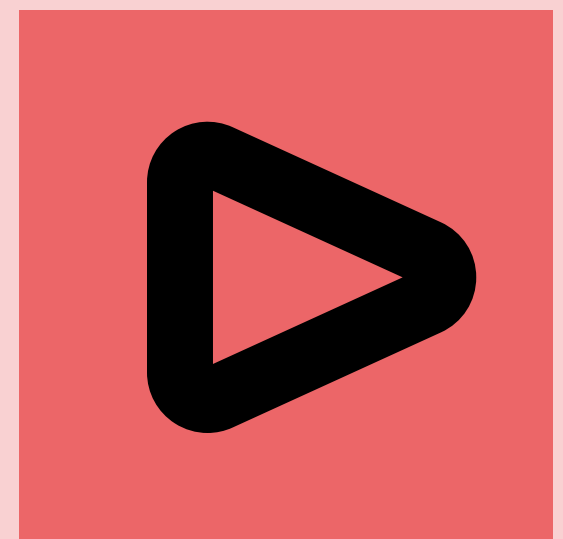
Maar wat als het niet bij die paar nachten blijft? Wat als je bijna dagelijks te kort slaapt? Als je nachten achter elkaar ligt te piekeren, te appen of gamen met vrienden? Kortom, je batterij wordt voor een langere periode niet voldoende opgeladen? Dan kan je brein zijn werk niet doen. Grote kans dat je ziek en chagrijnig wordt en niet kunt presteren zoals je zou willen. **Zo dus!**





GEMIDDELTE UREN SLAAP

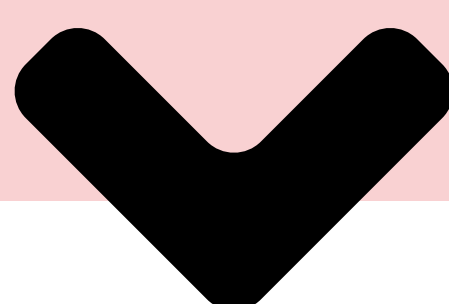
Leeftijd	Slaap
11-13 jaar	9-11 uur
14-17 jaar	8-10 uur
18-25 jaar	7-9 uur



**Meer over je
biologische klok**

Het aantal uur slaap dat je gemiddeld nodig hebt om 's morgens weer helemaal fris en fruitig te zijn verschilt per leeftijd, maar ook per persoon.

Het deel van je brein dat je slaap regelt noemen we de biologische klok. Die klok loopt niet op batterijen maar op licht en donker. Als het donker begint te worden zorgt je biologische klok ervoor dat je brein het stofje melatonine gaat maken. Is er voldoende melatonine, dan kun je in slaap vallen. Tijdens de nacht breekt je brein de melatonine ook weer af. Is er bijna geen melatonine meer in je brein, dan word je wakker. Of door die irritante wekker natuurlijk. Het daglicht zorgt ervoor dat ook het laatste restje melatonine verdwijnt.



PUBERTEIT



Ben je in de puberteit, dan heb je kans dat je pas laat in slaap kunt vallen. Dat heeft te maken met alle veranderingen in je lichaam en je hormonen. Je brein maakt later melatonine aan. Maar later in slaap vallen betekent ook later wakker kunnen worden.

Gaat je wakker toch vroeg, dan heeft je brein de melatonine nog niet voldoende afgebroken. Je wordt dan heel moeilijk wakker en je bent de eerste uren niet vooruit te branden. Opletten in het verkeer en in de les kan dan best lastig zijn. Er zit tenslotte nog melatonine in je lijf.

Sommige scholen houden daar trouwens al rekening mee door later te starten of in de eerste uren geen toetsen te geven. Maar er zijn ook dingen die je zelf kunt doen om eerder in slaap te vallen en beter te kunnen slapen. Kijk daarvoor bij de slaaptips hieronder!

**Dat was de kennis.
Viel best mee hè?
Nu over naar de tips.**



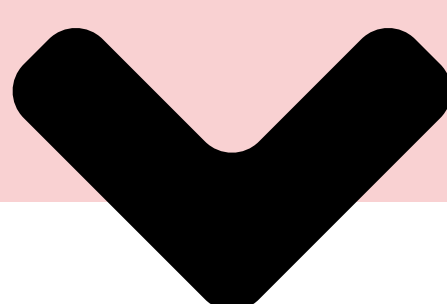
SLAAPTIPS

**Val je niet zo makkelijk in slaap of lig je veel wakker?
Overdag kun je veel doen om 's nachts beter te slapen.
Probeer daarom deze slaaptips!**

- Kom zo veel mogelijk buiten in het daglicht. Daglicht laat je biologische klok beter werken. Licht van lampen doet dat niet. Dus op de fiets naar school en in de pauze lekker naar buiten.
- Beweeg veel en het liefst buiten. Je wordt er fit van en je slaapt stukken beter.
- Doe geen dutjes overdag als je al niet zo goed slaapt. De tijd die je overdag slaapt, slaap je 's nachts korter.
- Neem geen energiedrankjes of drankjes met cafeïne na 2 uur 's middags. De suiker en de cafeïne werken nog uren door en zorgen dat je niet goed in slaap kunt vallen.
- Maak, als dat kan, je huiswerk in de middag of op school. Dan is de avond voor ontspanning.
- Vind je plannen van je huiswerk lastig? Vraag hulp op school of van je ouders.
- Zijn er dingen waar je mee zit en waar je over piekert? Praat erover, bijvoorbeeld met je vrienden, ouders/verzorgers of iemand anders waarbij je je op je gemak voelt. Of schrijf je zorgen op in een piekerdagboek. Doe dit ruim voordat je gaat slapen.
- Stop minimaal een uur voor het slapengaan met het gebruik van schermen. Je brein blijft anders te actief en maakt geen melatonine aan.
- Neem je telefoon of andere schermen niet mee naar je slaapkamer. Je snapt wel waarom.
- Val je moeilijk in slaap? Ontspanningsoefeningen voor het slapengaan kunnen je hierbij helpen.
- Ga iedere dag op dezelfde tijd naar bed en sta op dezelfde tijd op. Je brein houdt van regelmaat. Ook in het weekend!



Bekijk het filmpje

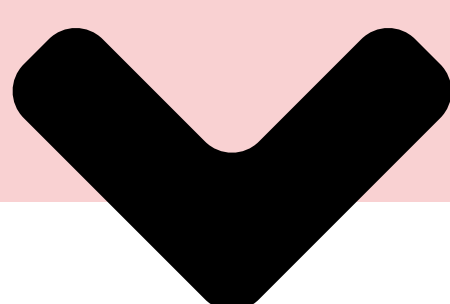




TIPS! VOOR EEN GOEDE SLAAPKAMER

Niet alleen je gedrag overdag is van invloed op je slaap, maar ook de ruimte waarin je slaapt.

- Zorg dat je slaapkamer goed donker te maken is. Bijvoorbeeld met verduisterende of donkere gordijnen.
- Zorg voor een stille slaapkamer. Is dat lastig? Denk aan oordopjes.
- Je slaapkamer moet veilig voelen met een fijn bed.
- Zorg voor frisse en koele lucht, in een te warme kamer slaap je niet lekker.
- Vraag anderen in huis om stil te zijn als jij gaat slapen.
- Gebruik een gewone wekker in plaats van de wekker op je telefoon. Want je telefoon staat uit of ligt in de woonkamer.
- Oh, en het is echt waar, in een opgeruimde kamer slaap je beter dan in een rommelige kamer.

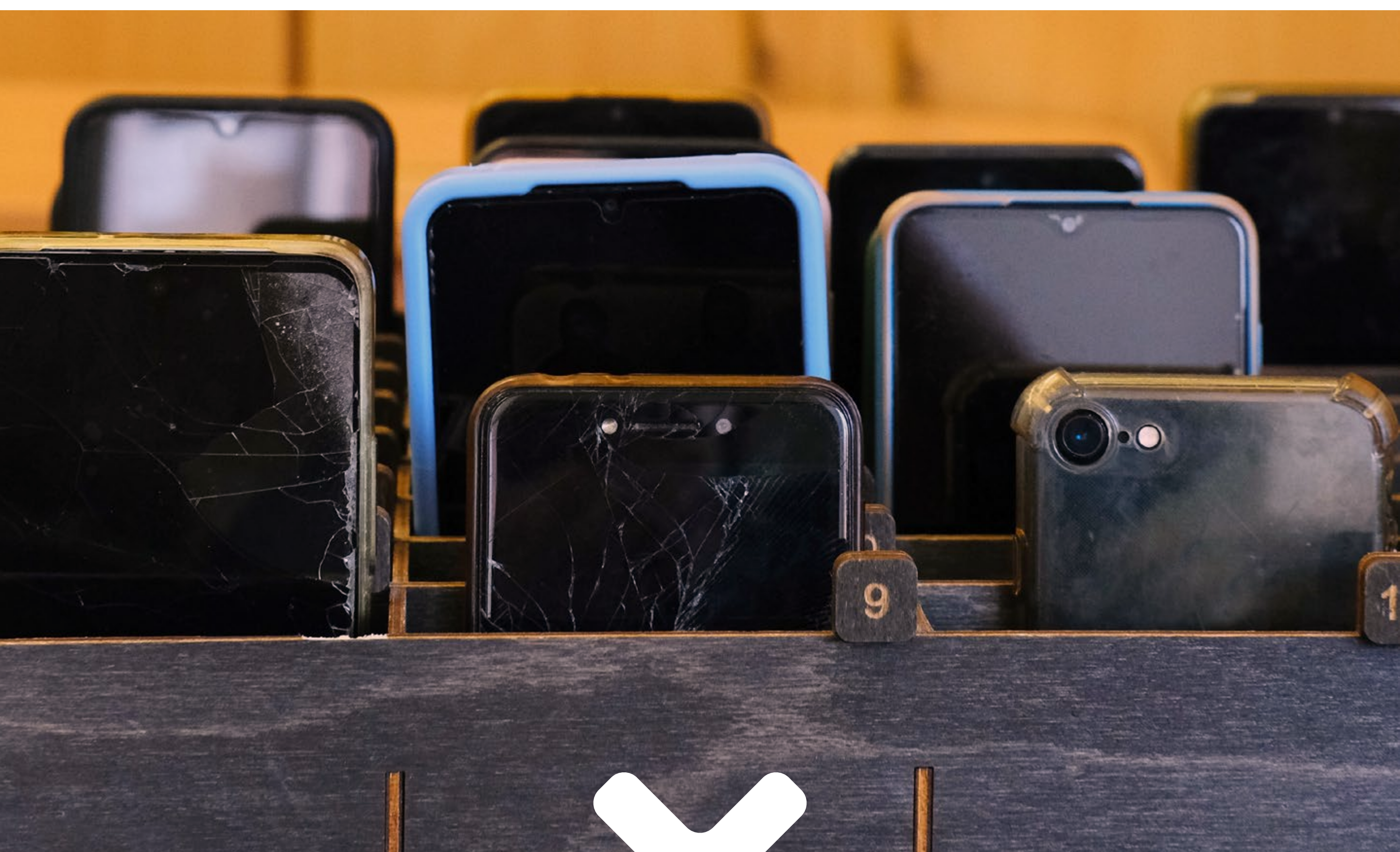


DE TIPS UITVOEREN

Kijk waar jij nog iets kunt verbeteren om beter te slapen en ga dat doen. Vaak moet je meerdere tips gebruiken. Bijvoorbeeld iets aan je gedrag veranderen en iets veranderen in je slaapkamer. Het hoeft ook niet allemaal in één keer. Je kunt steeds een tip toevoegen en kijken of het werkt. Dat werkt vaak niet direct, maar heeft soms even een paar weken nodig. Soms is het handig om een tip in kleine stapjes in te voeren. Je wil een uur eerder naar bed? Maak dan stapjes van 20 minuten. Hou vol en heb geduld. Gewoontes veranderen lukt bijna niemand in één keer.

TELEFOONTIP!

Vind je het lastig om je telefoon niet mee naar bed te nemen? Probeer het eerst eens op bijvoorbeeld dinsdag en donderdag. Lukt dat? Voeg dan dagen toe. Op sommige scholen zijn er afspraken over de tijd waarop het in de klassenapp stil moet zijn of dat er geen roosterwijzigingen meer doorgegeven mogen worden. Goed idee? Praat er eens over met je mentor.



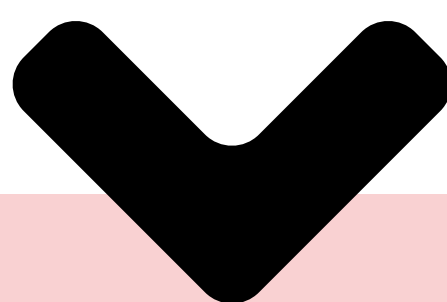


Genoeg tips om uit te proberen. Maar wat als slapen dan nog niet lukt? Wat als je ligt te piekeren of je hoofd vol zit?

PIEKEREN? PARKEER HET!

- Schrijf het op: Pak een notitieboekje en schrijf op wat je dwarszit. Soms helpt het om het “uit je hoofd” te halen.
- Maak een to-do-lijstje: Als je blijft denken aan wat je nog moet doen, schrijf het op en zet erbij wanneer je het gaat doen.
- Zeg “stop” tegen je gedachten: Stel jezelf de vraag: “Kan ik hier nu iets aan veranderen?” Zo niet, parkeer het tot een moment dat je er wel iets mee kunt doen.
- Pak een vast piekermoment: Geef jezelf eerder op de dag 10 minuten de tijd om te piekeren. Daarna sluit je het af en hou je je bezig met andere dingen.
- Afleiding daarna is oké: Luister naar rustige muziek, doe een ademhalingsoefening, of denk aan iets leuks dat je blij maakt.

Of lees deze flyer



MELATONINE OF SLAAPPILEN



Een hele belangrijke tip! Wat je vooral niet moet doen is melatonine of slaappillen innemen. Als je de informatie hebt gelezen weet je nu dat je brein zelf melatonine aanmaakt en afbreekt. Extra melatonine of het te vroeg of te laat innemen kan ervoor zorgen dat je brein alles niet snel genoeg kan afbreken en jij je overdag superslaperig voelt. Slaappillen kunnen verslavend zijn. Je hebt er steeds meer van nodig. Gebruik deze medicijnen alleen op advies van je dokter, bijvoorbeeld als je door een ziekte of (slaap)stoornis niet goed kunt slapen. Volg anders gewoon de tips die hierboven staan.



MEER WETEN OF HULP REGELEN?

Heb je alle tips geprobeerd en lukt slapen nog niet goed? Zoek dan hulp via je ouders, je mentor op school, de JGZ-professional van JongJGZ of je huisarts. Zij kunnen je ook doorsturen naar een slaapoefentherapeut die jou kan helpen beter te slapen. Door erover te praten kom je erachter wat jij nodig hebt.

KIJK OP

Jeugdgezondheidszorg 12 - 18 jaar Jong JGZ

Jouw GGD

Slaap en jongeren. Doe de SlaapChallenge!

Hersenstichting slapen

Charge Your Brainzzz

Piekeren

Slaapoefentherapie



jong JGZ

GGD
zhz