



Stimuluscontrole

Algemene instructies

De betekenis van slaapprikkels

Goede slapers vallen meestal snel in slaap. Ze gaan liggen, doen het licht uit, sluiten hun ogen, en wèg zijn ze. Slaapprikkels zoals de duisternis, het tanden poetsen, de slaapkamer en het bed, betekenen voor goede slapers simpelweg dat het tijd is om te gaan slapen. Deze slaapprikkels zorgen er samen voor dat de slaap gemakkelijk optreedt; volkomen onbewust en automatisch.

Mensen die slecht slapen vallen meestal niet snel in slaap. Ze doen in bed nog een spelletje op hun telefoon, kijken nog wat tv, lezen een boek of gaan liggen piekeren. Slechte slapers brengen veel tijd wakker in bed door. Daardoor betekenen diezelfde slaapprikkels niet meer automatisch 'tijd om te slapen'. Ze zijn ook verbonden met bijvoorbeeld 'tijd om te piekeren', tv kijken of wat dan ook. De slaapprikkels hebben hun betekenis verloren.

Geef slaapprikkels hun positieve waarde terug

De behandeltechniek 'stimuluscontrole' is erop gericht de slaapprikkels weer een positieve waarde te geven. Dit wordt vooral bereikt door:

- de slaapprikkels te zuiveren van 'slaap-slordige' elementen, zoals tv kijken in bed (zie ook de brochure 'slaaphygiëne') en
- 's nachts niet lang wakker in bed te blijven liggen.

Instructies stimuluscontrole

1. Ga alleen naar bed als u zich slaperig voelt (of op het tijdstip dat u met uw behandelaar heeft afgesproken)
2. Gebruik uw bed en slaapkamer uitsluitend voor het slapen. Als u eenmaal in bed ligt, doet u het licht uit en probeert u te slapen. Ga niet lezen, eten, televisie kijken, muziek luisteren of piekeren. Seks is de enige uitzondering op deze regel.
3. Ga weer terug op bed liggen als u zich slaperig voelt. Als u niet goed aanvoelt wanneer u slaperig bent, overleg dit dan met uw behandelaar.
4. Als u dan nog niet kunt slapen, herhaalt u de vorige stap. Ook als u weer wakker wordt en niet snel weer inslaapt, herhaalt u nogmaals stap 3 (dit kan zich vele malen herhalen!).
5. Zet uw wekker op een vaste tijd in de ochtend en sta op zodra hij afgaat, ongeacht hoeveel uur slaap u heeft gehad.

Meer weten?

Heeft u toch nog vragen? Neem dan [contact](#) op met het secretariaat van uw polikliniek.

sein.nl[Facebook](#)[Linkedin](#)[Instagram](#)[Twitter](#)