

Slaapproblemen

Lekker en ongehinderd slapen; het lijkt zo vanzelfsprekend. Maar voor veel mensen is slapen geen vanzelfsprekendheid. Voor hen is slapen een probleem. Slaapproblemen zijn ingrijpend. Een tekort aan slaap heeft direct invloed op je welzijn en op je gedrag. En uiteindelijk op je gezondheid.

Altijd wakker

Niet iedereen heeft dezelfde hoeveelheid slaap nodig. Sommige mensen hebben genoeg aan drie uur slaap, anderen moeten acht uur slapen. We spreken van een slaapprobleem als je langer dan een paar dagen moeite hebt met slapen. De meest voorkomende slaapproblemen zijn niet goed kunnen inslapen en/of doorslapen en te vroeg wakker worden. De term slapeloosheid (insomnia) wordt gebruikt als er sprake is van een structureel, langdurig tekort aan nachtelijke slaap.

Oorzaken

Slaapproblemen ontstaan vaak door spanningen of oververmoeidheid. Maar ook pijn, alcoholgebruik, 's avonds te lang actief blijven of een onrustige slaapomgeving kunnen het slaapritme verstoren. De gevolgen van te weinig slaap zijn ingrijpend. Het kan leiden tot concentratieproblemen, prikkelbaarheid, vermindering van je eetlust en je weerstand. De verleiding is groot slaapmiddelen te gebruiken. Die lijken een oplossing te bieden maar zodra je ermee stopt, komen de problemen terug. Bovendien hebben slaapmiddelen vaak bijwerkingen en kunnen ze verslavend zijn.

Wat kan acupunctuur doen?

In de acupunctuur worden slaapproblemen gezien als een verstoring van ons natuurlijke ritme. Dat ritme wordt gevormd door twee energieën: actie (yang) en rust (yin). In het yin-yang-symbool is te zien hoe deze energieën vloeiend in elkaar overgaan. Ook in ons dagpatroon is dat te zien: we staan op en worden actief. In de loop van de dag worden we rustiger. Zo bereiden we ons voor op onze nachtrust. Dit natuurlijke ritme raakt in ons drukke bestaan makkelijk verstoord. Met een acupunctuurbehandeling wordt deze natuurlijke energiebalans hersteld. Het tekort aan yin-energie wordt aangevuld of het teveel aan yang-energie wordt afgeremd. Ook zal de acupuncturist met je praten over je leef-, eet- en slaappatroon. Indien nodig krijg je aanvullende adviezen. Hoeveel behandelingen nodig zijn, is afhankelijk van de aard en ernst van je klachten. De acupuncturist vertelt je hier meer over.