

# 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 ons welzijn en op ons gedrag. En uiteindelijk ook op onze gezondheid.

## Altijd wakker

Niet iedereen heeft dezelfde hoeveelheid slaap nodig. Sommige mensen hebben genoeg aan drie uur slaap, anderen moeten acht uur slapen om zich fit te voelen. Als we ouder worden, neemt onze behoefte aan slaap af. Wat voor de één een slaapprobleem is, hoeft dat voor de ander dus niet te zijn. We spreken van een slaapprobleem als we langere tijd (langer dan een paar dagen) moeite hebben met slapen. In Nederland heeft ruim vijftien procent van de mensen af en toe last van slaapproblemen. Tweederde hiervan is vrouw. De term slapeloosheid (insomnia) wordt gebruikt als er sprake is van een structureel, langdurig tekort aan nachtelijke slaap. De meest voorkomende slaapproblemen zijn moeite hebben met inslapen en/of doorslapen en te vroeg wakker worden.

## Oorzaken

Slaapproblemen ontstaan vaak door spanningen, piekeren of oververmoeidheid. Maar ook pijn, alcoholgebruik, 's avonds te lang actief blijven of een onrustige slaapomgeving kunnen het slaapritme verstoren. De gevolgen van slaapproblemen zijn ingrijpend. Het kan leiden tot concentratieproblemen, prikkelbaarheid, vermindering van de eetlust en de weerstand. Dit alles heeft een nadelig effect op onze gezondheid. De verleiding is groot om slaappmiddelen te gebruiken. Die lijken een oplossing te bieden maar zodra u ermee stopt, komen de problemen terug. Bovendien hebben slaappmiddelen vaak bijwerkingen en kunnen ze verslavend zijn.

## Het herstellen van het evenwicht

Acupunctuur is een onderdeel van de Traditionele Chinese Geneeskunde. Deze eeuwenoude geneeskunde is gebaseerd op het inzicht dat lichamelijke en geestelijke klachten voortkomen uit verstoringen in de energiehuishouding van het lichaam. Met acupunctuur kunnen deze verstoringen worden hersteld en wordt de energiestroom in uw lichaam weer in balans gebracht. Acupunctuur zet het lichaam en de geest aan zichzelf te genezen. Tijdens een acupunctuurbehandeling worden heel dunne naaldjes geplaatst op bepaalde punten op het lichaam. U voelt daar bijna niets van. Om het effect van de behandeling te vergroten, kunnen bijvoorbeeld de naaldjes worden verwarmd met moxa (bijvoetkruid). De naaldjes blijven ongeveer twintig minuten zitten. Acupunctuur heeft nagenoeg geen bijwerkingen. De behandeling kan worden aangevuld met massage, kruidentherapie of een voedingsadvies.

## Wat kan acupunctuur doen?



In de acupunctuur worden slaapproblemen gezien als een verstoring van ons natuurlijke ritme en daarmee van onze natuurlijke energiebalans. Deze energiebalans 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. Van nature zit ons ritme ook zo in elkaar: we staan op en worden actief. Naarmate de dag vordert, worden we rustiger. Zo bereiden we ons voor op onze nachtrust. In ons drukke bestaan raakt dit ritme makkelijk verstoord. Met een acupunctuurbehandeling wordt de energiebalans hersteld. Het tekort aan yin-energie wordt aangevuld of het teveel aan yang-energie wordt afgevoerd. Zo komt ons natuurlijke ritme weer in balans. Ook zal de acupuncturist met u praten over uw leef-, eet- en slaapgewoonten. Indien nodig zal hij adviezen geven die de behandeling ondersteunen. Hoeveel behandelingen nodig zijn, is afhankelijk van de aard en ernst van uw klachten. Uw acupuncturist vertelt u hier meer over.