



Aut viam inveniam, aut faciam

Slaapstoornissen

Iedereen slaapt weleens slecht. Eén nacht is dat niet erg, twee ook niet. Maar het wordt anders als je het elke nacht drie uur ziet worden en elke ochtend doodmoe uit bed stapt. Als je voor een langere tijd last hebt van een slaapprobleem, heb je misschien wel een slaapstoornis. Hieronder lees je meer over slaapstoornissen, de symptomen, oorzaken en wat je kunt doen als je een slaapstoornis hebt.

Wat is een slaapstoornis?

Als je een langere tijd problemen hebt met slapen en dit invloed heeft op je dagelijkse leven, dan kun je een slaapstoornis hebben. De problemen komen minstens drie keer per week voor en duren minstens drie maanden.

De meest voorkomende problemen zijn:

- Te kort slapen, slecht slapen of niet in slaap komen (insomnie)
- Overdag erg moe en slaperig zijn (hypersomnie)
- Onrust tijdens je slaap (parasomnie)
- Hoe vaak komen slaapstoornissen voor?

Een derde van de Nederlandse bevolking heeft wel eens slaapproblemen. Voor ongeveer 15% van de bevolking vormt slapeloosheid een ernstig chronisch probleem. Vrouwen hebben twee keer zo vaak last van slaapstoornissen als mannen.

Symptomen slaapstoornis

Insomnie

Insomnie betekent slapeloosheid. Je hebt moeite om in slaap te komen, je ligt 's nachts lang wakker of je wordt 's ochtends te vroeg wakker. Dit kan ervoor zorgen dat je je overdag moe en prikkelbaar voelt.

Hypersomnie

Hypersomnie betekent slaperigheid. Je vindt het overdag moeilijk om wakker te blijven. Je slaapt genoeg, maar toch voel je je de hele dag slaperig.

Slaapapneu

Als je slaapapneu hebt, stop je 's nachts meerdere keren met ademen. Dat kan seconden duren, maar ook minuten. Dit kan zorgen voor een slechte nachtrust en dat je je overdag moe voelt.



Aut viam inveniam, aut faciam

Verstoord slaap-waakritme

De meeste mensen zijn overdag wakker en slapen 's nachts. Dit wordt geregeld door je biologische klok. Als je veel nachten doorhaalt, in ploegendienst werkt of medicijnen of drugs gebruikt, kan de biologische klok in de war raken. Hierdoor wordt in- en doorslapen moeilijk.

Narcolepsie

Als je narcolepsie hebt, waarbij je overdag plotseling in slaap valt. Je slaapt dan kort, 10 tot 30 minuten. Overdag voel je je bijna altijd slaperig, zelfs als je genoeg geslapen hebt.

Bij narcolepsie kan het gebeuren dat je last hebt van verlies van spierspanning. Dit betekent dat je spieren opeens slap worden, waardoor je bijvoorbeeld kan vallen. Het kan veroorzaakt worden door emoties, zoals lachen, schrikken of boosheid. Vaak gebeurt het als je iets rustigs doet, zoals wachten of televisie kijken. Maar het kan ook gebeuren tijdens een actieve activiteit, zoals sporten.

Rusteloze benen (restless legs syndrome)

Je kunt ook problemen met slapen krijgen door een onrustig gevoel in je benen. Je hebt het gevoel dat je benen tintelen, kriebelen of jeuken. Om het gevoel tegen te gaan wil je steeds je benen bewegen. Ook heb je soms last van schokken in je armen of benen tijdens de slaap. Hierdoor rust je minder goed uit.

Parasomniën

Als je een parasomnie hebt, ben je onrustig tijdens je slaap. Je kan last hebben van slaapwandelen, nachtmerries, angstaanvallen en ongewoon bewegen, zoals tandenknarsen of bonken met je hoofd.

Slaapstoornis door een andere psychische aandoening

Je kunt ook slecht slapen door een andere psychische aandoening. Denk aan een depressie, angststoornis of psychose. De meest voorkomende klachten zijn slaapgebrek door slecht inslapen, vroeg wakker worden of 's nachts vaak wakker worden. Sommige mensen met psychiatrische problemen slapen juist langer dan normaal.