

Week 4 - 2009

Saturday 24 January 2009

Week 4 - 2009

Deze week belde mij een collega uit het land met de mededeling dat hij geplaagd wordt door slapeloosheid. Ik heb hem gezegd, dat een dominee die niet slapen kan maar beter geen schapen kan gaan tellen. Hoewel ik geen arts of psycholoog ben, heb ik wel een paar adviezen voor degenen die wakker liggen. Zelf slaap ik de laatste tijd overigens uitstekend. Met die kou overweeg ik zelfs een winterslaap, maar ja - dat gaat nou eenmaal niet. De adviezen volgen hier puntsgewijs: 1. Slapeloosheid is een symptoom van geestelijke onrust. Probeer de oorzaak te achterhalen. Doe er wat aan. Problemen kunnen inderdaad zo groot zijn, dat je er wakker van ligt. Deel het met iemand, vraag advies of zoek hulp. 2. Als je te druk bent geweest en teveel prikkels hebt ontvangen, wijkt de slaap. Houd daar rekening mee. 's Nachts moet alles (onbewust) wat op zijn plek kunnen vallen. Dat lukt niet als het teveel is geweest (Prediker 5:2 De droom komt door veel bezigheid...) 3. Zoek ontspanning voor het slapen gaan dmv muziek of luchtige lectuur. Maak het jezelf comfortabel en neem een 'slaapmutsje'. 4. Probeer op een natuurlijke manier moe te worden bijv. door een avondwandeling. 5. Probeer de middeltjes van grootmoeder: warme melk met stroop en een kruik. Warme voeten maken slaperig. 6. Doe wat ontspanningsoefeningen voor het slapen gaan. Ontspannen is een oefening in loslaten. Als je dat lichamenlijk kunt, lukt het psychisch vaak ook. 7. Ga vooral geen schapen tellen. Dat is paradoxaal. Je onderstreept daarmee juist het tegendeel: Ik kan niet slapen! Als je niet uitkijkt, roep je het probleem daarmee over jezelf af (epigenese). Probeer maar eens twee minuten niet aan olifanten te denken... Ontspan jezelf en laat maar los. Jij denkt niet meer, maar "het denkt in jou". Laat je gedachten (cognities) wat voortkabbelen, zet ze op een wolk en laat ze wegdrijven tot je... tot je.... je... Nou, ik hoop dat ik mijn collega wat geholpen heb, keurig in zeven punten.