

Slaapstoornissen

Slaapstoornissen kunnen in twee globale categorieën worden verdeeld: de dyssomnia's, waarbij er sprake is van verstoringen in de slaap, en de parasomnia's, waarbij er abnormale gebeurtenissen tijdens de slaap voorkomen, zoals nachtmerries en slaapwandelen. Iedereen heeft wel eens een slechte nacht, maar wanneer we regelmatig slecht slapen heeft dat veel negatieve gevolgen voor onze stemming en ons functioneren. Daarnaast kunnen er lichamelijke klachten ontstaan. Daarom is het belangrijk om incidentele slaapproblemen niet de kans te geven om uit te groeien tot een echte slaapprobleem.

Symptomen dyssomnia's

Onder de dyssomnia's vallen de volgende slaapproblemen: primaire insomnia, primaire hypersomnia, narcolepsie, slaapgebonden ademhalingsstoornis en slaapprobleem gebonden aan de circadiene ritmiek.

Primaire insomnia

Primaire insomnia is een slaapprobleem waarbij men moeite heeft met inslapen of doorslapen, of zich niet uitgerust voelt na de slaap.

Primaire hypersomnia

Primaire hypersomnia is een slaapprobleem die wordt gekenmerkt door overmatige slaperigheid waarbij iemand erg lang doorslaapt of overdag vaak in slaap valt.

Narcolepsie

Narcolepsie is een slaapprobleem waarbij iemand last heeft van plotselinge slaapaanvallen die niet of nauwelijks te bedwingen zijn. Ook wanneer de persoon voldoende nachtrust heeft gekregen kan hij/zij dagelijks last hebben van deze slaapaanvallen. Bij sommige mensen treedt er bovendien kataplexie op. Dit zijn korte spierverslappings die worden uitgelokt door intense emoties, bijvoorbeeld door woede of door heel hard lachen. Deze spierverslappings duren vaak maar een paar seconden.

Slaap is op te delen in twee fasen, de non-REM-slaap (de 'normale' slaap) en de REM-slaap. REM staat voor rapid eye movement, oftewel snelle oogbewegingen. Tijdens de REM-slaap worden snelle oogbewegingen gemaakt en zijn de spieren volledig ontspannen. Tijdens deze fase is er een grote hersenactiviteit, die te vergelijken is met wanneer men wakker is.

Mensen dromen bijna alleen maar in deze fase. Men kan niet zonder REM-slaap, de fase is onder andere belangrijk voor het opslaan van herinneringen in ons geheugen. Non-REM-slaap bestaat uit vier stadia waarin men in elk stadium meer ontspannen is, de ademhaling dieper wordt en de hartslag langzamer en regelmatiger. In normale gevallen gaat iemand eerst door de vier stadia van non-REM-slaap voordat de REM-slaap begint. Bij mensen met narcolepsie kan de REM-slaap echter al kort na het inslapen of zelfs direct bij het begin van de slaap optreden. Daardoor zijn ze zich nog wel bewust van de omgeving, maar zijn ze niet in staat om zich te bewegen. Dit wordt ook wel slaapparalyse (slaapverlamming) genoemd en kan heel beangstigend aanvoelen.

Verder kunnen er bij narcolepsie hallucinaties voorkomen. Dit zijn kortdurende extreem levendige droombeelden die soms nauwelijks van de werkelijkheid zijn te onderscheiden. Deze hallucinaties kunnen voorkomen tijdens het inslapen (hypnagoge hallucinaties) of tijdens het ontwaken (hypnopompe hallucinaties).

Slaapgebonden ademhalingsstoornis

De slaapgebonden ademhalingsstoornis is een stoornis waarbij er sprake is van slaapontregeling als gevolg van afwijkingen van het ademhalingspatroon. Voorbeelden zijn obstructief slaapapneu en centraal slaapapneu. Bij obstructief slaapapneu klapt tijdens de slaap de bovenste luchtweg dicht door wand of tong, waardoor er een afsluiting van de

ademweg ontstaat. Bij centraal slaapapneu wordt tijdens de slaap vanuit het ademhalingscentrum in de hersenen te weinig signaal doorgegeven naar de ademhalingsspieren, waardoor de ademhaling onderbroken wordt. Door slaapapneu wordt de persoon die eraan lijdt steeds wakker voordat hij of zij de diepe slaap bereikt. Dit leidt tot een verstoring van de slaapopbouw en veroorzaakt slaaptekort.

Slaapstoornis gebonden aan de circadiene ritmiek

Slaapstoornis gebonden aan de circadiene ritmiek is een stoornis in het slaap-waakritme. Doordat het slaap-waakritme verstoord is, is de slaap ontregeld. Dit leidt tot overmatige slaperigheid of juist insomnia, oftewel niet goed kunnen slapen. Deze stoornis kan het gevolg zijn van onder andere een jetlag of door het werken in ploegendiensten (waarbij er veel wordt gewisseld tussen dag- en nachtdiensten)

Symptomen parasomnia's

Onder de parasomnia's vallen de volgende slaapstoornissen: nachtmerries, pavor nocturnus en slaapwandelen.

Nachtmerries

Bij nachtmerries worden mensen herhaaldelijk wakker met gedetailleerde herinneringen aan lange en buitgewoon angstaanjagende dromen. De dromen hebben vaak bedreiging van het leven, de veiligheid of de eigenwaarde als inhoud. Wanneer men wakker wordt als gevolg van de nachtmerrie is men snel georiënteerd en alert, oftewel men weet direct waar men zich bevindt en wat er aan de hand is.

Pavor nocturnus

Pavor nocturnus wordt ook wel 'sleep terror' genoemd. Bij pavor nocturnus slaakt iemand tijdens de slaap een paniekerige schreeuw en wordt hij of zij plotseling wakker. Hierbij treden intense angst, snel ademen en transpireren op. Wanneer de persoon wakker wordt is hij of zij verward en gedesoriënteerd en reageert nauwelijks op geruststelling door anderen. Verder heeft diegene geen duidelijke herinnering aan de droom.

Slaapwandelen

Bij slaapwandelen komt men tijdens de slaap uit bed en gaat rondlopen met een uitdrukingsloze starende gezichtsuitdrukking. Degene die slaapwandelt reageert nauwelijks op pogingen van anderen om met hem of haar contact te krijgen en kan moeilijk gewekt worden. Wanneer degene die slaapwandelt wakker wordt, kan hij of zij zich niets herinneren van het slaapwandelen..

Behandeling van slaapstoornissen

Er zijn verschillende behandelingen voor slaapstoornissen. Welke wordt toegepast is afhankelijk van het type slaapprobleem dat u hebt.

Het 5G-schema

Een veelgebruikte techniek is het 5G-schema. Dit schema bestaat uit de onderdelen Gebeurtenis, Gedachte, Gevoel, Gedrag en Gevolgen. Het is niet de gebeurtenis zelf die bepaalt hoe we ons in een bepaalde situatie voelen. Het is onze houding ten opzichte van de gebeurtenis die dat bepaalt. Veel van de negatieve gedachten die mensen aan een gebeurtenis koppelen zijn irreëel. Ze zien positieve eigenschappen en ervaringen over het hoofd en vergroten negatieve ervaringen juist extreem uit. Met behulp van het 5G-schema zal de psycholoog proberen duidelijk te maken welke negatieve gedachten opkomen bij een gebeurtenis en welk gevoel en gedrag daarvan het gevolg zijn, en samen met de cliënt proberen deze te vervangen door reëlere gedachten. In het coachingstraject wordt geprobeerd de vicieuze cirkel van slecht slapen te doorbreken door gedachten en gevoelens die de slaap belemmeren te veranderen en het gedrag dat een goede nachtrust in de weg

staat te doorbreken. Een voorbeeld van veranderen van gedrag is om geen televisie in de slaapkamer te zetten zodat u uw lichaam aanleert dat de slaapkamer alleen is bedoeld om te slapen.

Ontspanningsoefeningen

Ontspanningsoefeningen zijn gericht op het ontspannen van de spieren, en het verkrijgen van een regelmatige ademhaling en hartslag. Daarnaast kunt u door u te concentreren op uw ademhaling ervoor zorgen dat uw aandacht niet naar andere gedachten gaat die u wakker houden.

Medicijnen

In sommige gevallen worden er door de arts medicijnen voorgeschreven ter behandeling van slaapstoornissen. Dit is echter een kortetermijnbehandeling en kan de klachten soms ook juist verergeren. Daarnaast wordt men snel afhankelijk van het middel, waarbij slaap zonder de medicijnen niet meer mogelijk is. Daarom worden medicijnen over het algemeen niet aangeraden. Onze behandelingen starten juist vaak met het afbouwen van medicijnen.

Andere middelen

Soms zijn er andere, meer medisch gerichte middelen nodig om een slaapstoornis te behandelen. Bijvoorbeeld bij de slaapgebonden ademhalingsstoornis slaapapneu die hierboven is genoemd, waarbij de ademhaling 's nachts voor korte tijd stopt. Hiervoor moet vaak een arts worden ingeschakeld. In sommige gevallen wordt er bij slaapapneu geopereerd, maar er wordt ook vaak beademingsapparatuur gebruikt om de luchtwegen 's nachts open te houden.