



Alles over stress en slapeloosheid



☰ Inhoudsopgave

- 1 Over stress en slapeloosheid
- 2 Wat is stress?
- 3 Lichaam en geest in balans
- 4 Natuurlijke hulp bij stress
- 5 Van stress naar slapeloosheid
- 6 Wat is slapen eigenlijk?
- 7 Slapeloosheid
- 8 Natuurlijke hulp bij slapeloosheid
- 9 Fabel of feit?
- 10 Samenvatting
- 11 Einde van de theorie



1. Over stress en slapeloosheid

Wist je dat meer dan de helft van alle Belgen lijdt aan slapeloosheid? En dat maar liefst 68% regelmatig last heeft van stress? Werken, een gezin, een opleiding en een leuk sociaal leven... we krijgen het steeds drukker en voelen ons daardoor steeds vaker uitgeblust en opgebrand.

Helaas gaat dit vaak gepaard met allerlei lichamelijke en geestelijke klachten. En ook lekker slapen wordt hierdoor steeds lastiger. Door slecht te slapen raken we vervolgens oververmoeid, waardoor we prikkelbaarder en stressgevoeliger worden, we nóg slechter slapen en ga zo maar door. Een lastige vicieuze cirkel dus.





2. Wat is stress?

Bij stress gaat het lichaam meer stresshormonen produceren. Dit is een natuurlijke reactie om het lichaam in staat van alertheid te brengen om snel te anticiperen op dreigende situaties (dit wordt ook wel het vecht- of vluchtmechanisme genoemd). Van oorsprong is stress dus heel nuttig: het stelde de oermens bijvoorbeeld in staat om op de vlucht te slaan voor een leeuw.

Wist je dat 1 op de 3 Vlamingen last heeft van stress op het werk?

Een bepaalde mate van stress kan dus zeker positief zijn, we gaan er beter door presteren. Belangrijk is echter dat de spanning of druk in evenwicht blijft met wat het lichaam aan kan. In geval van stress zoals wij bedoelen, is die grens eigenlijk al gepasseerd: er is een gevoel van continue druk of spanning. Het ontstaat vaak wanneer we de eisen die aan ons gesteld worden, of die we aan onszelf stellen, als belastend ervaren of als iets waar we niet aan kunnen voldoen. In zo'n geval blijft ons lichaam langdurig stresshormonen produceren en wordt onze lichamelijke en geestelijke gezondheid er op de lange termijn door belast.



De oorzaken van stress

Stress kan allerlei oorzaken hebben. Een grappig weetje is dat stress in bijna 33% van de gevallen wordt veroorzaakt door de kinderen en in ruim een kwart van de gevallen door de partner.

Enkele serieuzere, veelvoorkomende oorzaken zijn:

- **Belastende gebeurtenissen**, zoals het overlijden van een naaste, een scheiding, ontslag of ziekte van jezelf of een dierbare;
- **Belastende eisen als een te hoge werkdruk**, een nieuwe baan of een druk gezin;
- **Gebrek aan sociale ondersteuning, erkenning of waardering** vanuit de partner, vrienden, leidinggevende, collega's en dergelijke;
- **Financiële problemen**;
- **Persoonlijke instelling, houding, vaardigheden, overtuigingen** (bijvoorbeeld wanneer je een groot verantwoordelijkheidsgevoel hebt of erg plichtsgetrouw bent).

Stress in de auto

Stress en autorijden blijkt niet altijd een goede combinatie. Zo blijkt uit onderzoek dat bijna 20% van de gestresseerde mensen tijdens het autorijden vaker scheldt op andere automobilisten. En 4% heeft zelfs wel eens bijna een auto-ongeluk gehad door stress.



Klachten als gevolg van stress

Na een periode van spanning of stress is rust nodig om geest en lichaam te laten herstellen van al die druk. Een rustig weekend, een extra dagje vrij, een middagje naar de sauna, 's avonds een uurtje in bad... alles om maar weer te ontspannen. Lukt dat namelijk niet, dan kunnen onder meer de onderstaande klachten ontstaan.

- **Lichamelijk:** druk ter hoogte van het hoofd, de rug, de nek, de schouders of de buik, slapeloosheid, rusteloosheid
- **Gedrag:** gejaagd, bazig, snauwerig, ongeduldig, tandenknarsen
- **Emotioneel:** angstaanvallen, huilbuien, prikkelbaarheid, irritatie, zwaarmoedigheid, nervositeit
- **Denken:** vergeetachtigheid, piekeren, besluiteloosheid, concentratieproblemen



Weetjes over stress

Over stress worden de meest uiteenlopende dingen onderzocht. Ook A.Vogel deed onderzoek naar hoe mensen stress nu eigenlijk ervaren. Doorheen deze cursus vind je diverse weetjes. Hieronder zetten we er nog een paar op een rij...

Wist je dat...

- ...10% van de mensen met stress de klachten als zeer ernstig ervaart en er dus sterk door wordt belemmerd?
- ...geïrriteerdheid (70%), prikkelbaarheid (61%), slapeloosheid (59%) en vermoeidheid (56%) de meest voorkomende klachten van stress zijn?
- ...de emotionele klachten over het algemeen als vervelender worden beschouwd?
- ...bijna 20% van de gestresseerde mensen het geluk hoopt te vinden in shoppen?
- ...bijna 10% van de mensen het niet aan anderen zouden vertellen als ze een rustgevend product gebruiken?





3. Lichaam en geest in balans

Om stressklachten te voorkomen is het belangrijk dat we naar ons lichaam luisteren en signalen serieus nemen. Enkele adviezen om lichaam en geest in balans te houden:

- **Beweeg voldoende.** Tijdens het bewegen maakt het lichaam 'endorfine' hormonen aan. Deze maken het lichaam minder stressgevoelig en zorgen voor een rustig en goed gevoel.
- **Praat problemen uit.** Dat voorkomt piekeren, gevoelens van spanning en een nerveus gevoel.
- **Bouw momenten van ontspanning in voor jezelf:** een dagje sauna, een middagje winkelen of een boek lezen bijvoorbeeld.
- **Ga minimaal één keer per dag de frisse buitenlucht in.** Dit heeft een ontspannende werking.

Wist je dat ruim 30% van de mensen met stress de spanning probeert te verminderen door chocolade en andere zoetigheden te eten? Weinig effectief en gelukkig zoeken de meeste mensen het dan ook in het nemen van extra rust.

4. Natuurlijke hulp bij stress

Een andere tip? Kies voor een natuurlijke rustgever zónder verslavend effect en zónder bijwerkingen. Tal van planten en kruiden hebben een rustgevend en kalmerend effect en helpen lichaam en geest te ontspannen. Passiebloem (*Passiflora incarnata*), valeriaan (*Valeriana officinalis*) en citroenmelisse (*Melissa officinalis*) zijn enkele bekende, effectieve rustgevende planten.

In A.Vogel Passiflora zijn deze planten alle drie verwerkt, waardoor het middel snel en extra krachtig rustgevend, ontspannend en kalmerend werkt. Het is 100% natuurlijk en kan veilig worden gebruikt, zonder verslavende werking. Bovendien werkt het niet versuffend, maar blijf je fris en alert.



A.Vogel Passiflora complex forte

Passiflora complex forte kan gebruikt worden bij langdurige stressklachten én bij korte stressmomenten, zoals een examen, een presentatie of een sollicitatie.

Tijdens periodes van stress en spanning is de dosering 2 maal per dag 1 tablet. Bij spannende momenten zoals rijexamens, een tandartsbezoek of het geven van een presentatie is het advies 1 uur van tevoren 1 tablet en 30 minuten voor het stressmoment opnieuw 1 tablet te nemen.





5. Van stress naar slapeloosheid

Natuurlijk zijn er verschillende oorzaken voor slapeloosheid, maar stress is vaak een voorloper van slecht slapen. Wie overdag te zwaar wordt belast, kan zich 's avonds slecht ontspannen, valt moeilijk in slaap en slaapt vaak niet lekker door. En wie 's ochtends niet uitgerust opstaat, kan weer minder hebben en is veel gevoeliger voor stress. Een vicieuze cirkel dus...



6. Wat is slapen eigenlijk?

Slaap is een toestand waarin lichaam en geest tot rust komen en zich weer opladen voor de volgende dag. Veel van onze spieren ontspannen zich en de hersengolven vertragen. Net als de hartslag en de ademhaling. De hersenen blokkeren alle externe prikkels waardoor ons bewustzijn verlaagt en we ons afsluiten voor de buitenwereld.

Een goede manier om het belang van slaap te begrijpen, is door te kijken wat er gebeurt wanneer we niet of te weinig slapen. Slaapgebrek blijkt het functioneren van onze hersenen sterk te beïnvloeden. Zo worden bijvoorbeeld ons geheugen, concentratievermogen en reactiesnelheid minder. Daarnaast beïnvloedt een slaapgebrek onze emoties en fysieke gezondheid.

Gemiddeld gaan we 's avonds 54 minuten later naar bed dan drie jaar geleden. Waar we eerder rond 22.47 uur onder de wol kropen, doen we dat nu pas om 23.41 uur. Hoe dat komt? Voornamelijk door drukte en spanningen, blijkt uit onderzoek.



7. Slapeloosheid

Goed en gezond slapen is volgens deskundigen vooral vlot (binnen een kwartier) inslapen en tussentijds niet of nauwelijks wakker worden. Maar wat is dan slecht slapen? Dat vroegen we aan een aantal slechte slapers en zij zeiden:

- niet uitgerust wakker worden (zo'n 60% van de mensen met slaapproblemen)
- niet kunnen doorslapen (57%)
- moeilijk in slaap vallen (55%)
- oppervlakkig slapen (40%)
- vroeg wakker worden (40%)

Ruim 60% van de mensen met slaapproblemen heeft daar 4 tot 7 dagen per week last van. Een flink probleem dus. Toch gebruikt 54% nog geen product om beter te slapen. Vooral door een onterechte (!) angst voor verslaving. Hierover later meer.

Gevolgen van slapeloosheid

Zoals gezegd kan slecht slapen leiden tot een flink aantal gezondheidsklachten. Slaperigheid overdag is natuurlijk een duidelijke eerste, maar de klachten kunnen flink uiteenlopen:

- Vermoeidheid en lusteloosheid (bij 68% van de gestresseerde mensen)
- Snel geïrriteerd zijn, prikkelbaar (44%)
- Minder weerstand (33%)
- Concentratieproblemen (31%)
- Hoofdpijn (26%)
- Geheugenproblemen (20%)
- Verminderde prestaties, bijvoorbeeld tijdens het rijden, de studie of op het werk



Slaapdagboek

Weet je niet wat de oorzaak is van jouw slaapprobleem?
Dan kan je ervoor kiezen om een slaapdagboek bij te houden.

In een slaapdagboek hou je gedurende twee weken bij hoe je slaappatroon is. Bijvoorbeeld hoe laat je naar bed gaat, wat je doet voor je naar bed gaat, wanneer je opstaat en hoe lang je niet kon slapen gedurende de nacht.

Op deze manier krijg je inzicht in de mogelijke oorzaken van je slaapstoornis en weet je vaak beter wat je er aan kan doen.

Tip: op www.avogel.be kan je een slaapdagboek downloaden.



Download je eigen
slaapdagboek



Tips bij slapeloosheid

Slecht slapen, daar hoef je natuurlijk geen genoeg mee te nemen. Om slapeloosheid te voorkomen of te verminderen kunnen onderstaande tips helpen. Verstandig is om eerst hiermee aan de slag te gaan. Bieden deze geen soelaas, dan zijn er altijd nog andere oplossingen.

- Ga op regelmatige tijden naar bed en sta op regelmatige tijden op.
- Maak een korte avondwandeling voor het slapen.
- Drink 's avonds geen koffie (cafeïne), thee of alcohol (A.Vogel Bambu of kruidenthee kan wel).
- Doe 's avonds geen zwaar 'hersenenwerk', maar doe juist iets wat je ontspant, zoals rustige muziek beluisteren of een (niet te spannend!) boek lezen.
- Vermijd onenigheid en verhitte discussies 's avonds.
- Neem voor het slapen gaan een lekker warm bad met een kalmerende badolie van bijvoorbeeld kamille of lavendel.



8. Natuurlijke hulp bij slapeloosheid

Wel eens nagedacht over een rustgever of slaapmiddel? Vast wel, maar wellicht ben je nog wat terughoudend uit angst voor verslaving. Niet nodig. Er zijn ook 100% plantaardige rustgevers die je nachtrust op natuurlijke wijze ondersteunen. Zonder bijwerkingen, zonder verslavend effect.

A.Vogel Dormeasan Nachtrust is zo'n natuurlijk slaapmiddel en bevat maar liefst vijf sterk rustgevende en slaapverwekkende planten: valeriaan, hop, passiebloem, citroenmelisse en haver. De combinatie van deze planten brengt lichaam en geest tot rust, zorgt voor vlot inslapen én doorslapen en een uitgerust gevoel in de ochtend.





A.Vogel Dormeasan Nachtrust en Dormeasan Nachtrust forte

A.Vogel Dormeasan Nachtrust is al jaren een vertrouwd product in het A.Vogel assortiment. Naast de milde variant is er ook een extra krachtige slaapformule verkrijgbaar, Dormeasan Nachtrust forte.

Dormeasan Nachtrust forte is vooral geschikt voor je wanneer je zowel in- als doorslaapproblemen hebt en dus behoefte hebt aan een krachtige oplossing. Verder is deze extra krachtige slaapformule zeer geschikt voor mensen die door spanning en stress overdag 's avonds moeilijk tot rust kunnen komen en daardoor lastig in slaap vallen. Zijn je slaapproblemen van mindere ernst? Dan kan je kiezen voor de 'gewone' Dormeasan Nachtrust met een mildere dosering van de rustgevende planten.



A.Vogel

Krachtig en natuurlijk

Nieuw! Dormeasan Hot Drink

Wie moeite heeft om in slaap te vallen, kiest soms voor een slaapmutsje. De meesten verstaan hieronder een glaasje alcohol. Dit is echter slecht voor je nachtrust. Je valt er misschien wel sneller door in slaap, maar je diepe slaap is minder effectief.

Een slaapmutsje dat wel werkt om 'slaap-dronken' te worden, is Dormeasan Hot Drink van A.Vogel. Een lekkere warme drank met vlierbessensmaak, perfect om je lichaam en geest tot rust te brengen! Ideaal bij in- en doorslaapproblemen. 's Ochtends voel je je fris en uitgerust, klaar om een nieuwe dag aan te vatten!

En je kan op beide oren slapen: Dormeasan Hot Drink werkt niet verslavend. Je kan er op elk moment mee stoppen.





Veilig en niet verslavend

Voor zowel Dormeasan Nachtrust, Dormeasan Nachtrust forte en Dormeasan Hot Drink geldt dat de middelen de natuurlijke slaap verbeteren en zorgen dat je helder en uitgerust wakker wordt. Dat betekent dat je niet bang hoeft te zijn voor bijwerkingen zoals een suf en ellendig gevoel overdag.

Ook geldt voor alle drie dat ze veilig langdurig kunnen worden gebruikt. De effectiviteit vermindert niet door langdurig gebruik. En de werking is niet verslavend. Je kan op ieder gewenst moment weer stoppen met het gebruik, zonder dat een gevoel van ontwenning ontstaat.

Dosering

De naam zegt het al: de Dormeasan Nachtrust forte is een extra sterke variant van de Dormeasan Nachtrust. De doseringen onder elkaar:

- **Dormeasan Nachtrust:** 2 tabletten een half uur voor het slapengaan innemen
- **Dormeasan Nachtrust forte:** 1 tablet een half uur voor het slapengaan innemen
- **Dormeasan Hot Drink:** 1 dosering van 10 ml aangevuld met heet water (+/- 175 ml) een half uur tot 1 uur voor het slapengaan.

Kinderen tot zes jaar kunnen probleemloos de Dormeasan druppels gebruiken. Kinderen tussen de 6 en 12 jaar gebruiken liefst de 'gewone' Dormeasan Nachtrust tabletten (dus niet de forte variant). Zij nemen een half uur voor het slapengaan 1 tabletje met wat water in. Ook de Dormeasan Hot Drink is voor kinderen vanaf 6 jaar geschikt. Zij nemen een half uur tot 1 uur voor het slapengaan best 1 dosering van 5 ml aangevuld met heet water (+/- 175 ml).



Vicieuze cirkel doorbreken

Om de vicieuze cirkel van stress en slapeloosheid te doorbreken, kunnen Dormeasan Nachtrust en Passiflora heel goed samen worden gebruikt. Dankzij een betere slaap kan je overdag meer aan. En door meer rust en ontspanning voor lichaam en geest (en dus minder piekeren) val je 's avonds makkelijker in slaap.

Stapelstress

Ook 'stapelstress' is een bekend fenomeen. Wanneer we stress ervaren, nemen we juist onze toevlucht tot ongezonde gewoontes, blijkt uit onderzoek. Meer roken, meer en ongezonder eten, ... En omdat gezondheid en gewicht twee van de grootste stressbronnen zijn, stapelt de stress zich als het ware op. Het dagelijks gebruiken van Passiflora forte gaat deze opstapeling op een effectieve manier tegen.



9. Fabel of feit?

Voor alle duidelijkheid zetten we nog even de hardnekkige fabels over rustgevende middelen en slaapmiddelen op een rijtje. Zodat je precies weet waar je aan toe bent. Hier alvast de eerste:

NIET WAAR Van alle slaapmiddelen word je suf wakker

Het natuurlijke slaapmiddel A.Vogel Dormeasan Nachtrust (forte) helpt je snel in slaap te vallen, goed door te slapen en 's ochtends uitgerust en helder weer wakker te worden. A.Vogel Dormeasan Nachtrust (forte) heeft dus – in tegenstelling tot reguliere slaapmiddelen – géén bijwerkingen als sufheid en slaperigheid overdag.

NIET WAAR Rustgevende middelen maken minder alert

Hoewel dit wel een bekende bijwerking is van reguliere rustgevers, geldt het niet voor Passiflora. Dit middel ontspant op een natuurlijke manier, waardoor lichaam en geest tot rust komen. In die rust blijf je wél fris en alert. Misschien alerter zelfs, nu er minder afleiding in het hoofd is. Ook hier blijven de bekende bijwerkingen als concentratiestoornissen en een vertraagd reactievermogen achterwege.



9. Fabel of feit? (2)

Rustgevers en verslaving

NIET WAAR Alle slaapmiddelen werken verslavend

Veel reguliere slaapmiddelen zijn verslavend. Wanneer je ermee begint, kan je na een dag of tien (!) al niet meer zonder. Dormeasan kent deze bijwerking niet. Je kan er dus op elk moment mee stoppen, zónder ontwenningsverschijnselen.

Rustgevers en kinderen

NIET WAAR Ik hoor m'n kind niet huilen als ik een slaapmiddel neem

Dormeasan Nachtrust (forte) verbetert de natuurlijke slaap en drogeert dus niet. Hierdoor hoor je alles wat je normaal gesproken ook zou horen.



10. Samenvatting

Voor alle duidelijkheid zetten we nog een keer de klachten met het bijbehorende advies voor jou op een rijtje:

Innerlijke onrust, stress

Passiflora complex

Slapeloosheid, inslaapproblemen, doorslaapproblemen

Dormeasan Nachtrust (forte) of Hot Drink

Slapeloosheid en inslaapproblemen als gevolg van stress (vicieuze cirkel)

Dormeasan Nachtrust (forte) Hot drink en Passiflora complex

We wensen je veel gezondheid toe!





11. Einde van de theorie

Je hebt het einde van deze e-cursus bereikt. Met alle informatie die je gekregen hebt kan je nu aan de slag met de test.

Veel succes!

Vragen?

Heb je naar aanleiding van deze cursus nog vragen over een van onze producten? Bel dan gerust met de A.Vogel gezondheidslijn op het nummer 013/358940. Je kan ook een kijkje nemen op onze website www.avogel.be. Daar kan je je ook inschrijven op onze nieuwsbrief. Je kan met je vragen ook terecht op onze facebookpagina www.facebook.com/avogelbe. We helpen je graag!