

SLAAPRESTRICTIES EN STIMULUSCONTROLESTRATEGIEËN

- Ga niet naar bed voordat je je slaperig voelt.
- Sta elke ochtend rond dezelfde tijd op, ook in het weekend. Als je in het weekend toch langer wilt slapen, sta dan maximaal een uur later op dan in de week.
- Doe geen dutjes tussendoor.
- Gebruik je bed of slaapkamer alleen om te slapen. Ga er niet lezen, tv kijken, telefoneren, eten,...
- Ontwikkel een aantal handelingen die aangeven dat het bedtijd is, zoals het afsluiten van de deur, je tanden poetsen, de wekker zetten en elk ander gedrag dat aangeeft dat het tijd is om te gaan slapen. Slaap met je favoriete deken en kussens.
- Als je in bed stapt, doe dan het licht uit met de intentie om meteen te gaan slapen. Als je merkt dat je niet snel in slaap valt (binnen 10 minuten), sta dan op en ga naar een andere kamer. Ga bijvoorbeeld lezen totdat je je slaperig voelt worden en ga dan terug naar je slaapkamer.