

Waken over je slaap

Vliegen en slaapproblemen

Slaapproblemen komen veel voor. Bij vrouwen gemiddeld twee keer zo vaak dan bij mannen. Er zijn allerlei factoren die hierbij een rol kunnen spelen:

- Stress, onrust, gepieker
- Lichamelijke klachten, medicatie of middelengebruik
- Omgevingsfactoren, zoals lawaai of een te warme slaapkamer

Genoeg zaken dus die je nachtrust kunnen verstoren. Voor mensen die vliegen als beroep, speelt er nog meer mee. Onregelmatige werktijden en jetlags kunnen je bioritme aardig in de war brengen. Van nature hebben we een vast slaap-waak ritme en zal ons lijf verwoede pogingen blijven doen om te slapen gedurende de nacht met duifheid tot gevolg. Overdag liggen we vervolgens wakker terwijl we de hele nacht hebben gewerkt.

Een slaapprobleem: en nu?

Slaap jij al langere tijd slecht? Gelukkig is er veel wat je kunt doen om beter te slapen, ook als je onregelmatig werkt en in verschillende tijdzones. Een paar praktische tips die je wellicht helpen:

- Start voor vertrek met aanpassen aan de nieuwe tijdzone. Je kunt al 3 dagen voor vertrek beginnen met de aanpassing van je biologische klok, door je bedtijden aan te passen met 1 uur per dag.
- Vlieg je naar het oosten? Dan kun je 's morgens en gedurende de vroege middag jezelf blootstellen aan fel licht. Dit zorgt ervoor dat je 's avonds vroeger slaperig wordt. Hiermee 'vervroeg' je je slaap-waakcyclus. Vlieg je richting het westen dan werkt het andersom. Op de plaats van bestemming dien je je slaap-waakcyclus uit te stellen door ochtendlicht te vermijden en later in de middag de zon in te gaan.
- Verblijf je korter dan 48 uur in een andere tijdszone? Dan is het het beste om het Nederlandse ritme aan te houden. Het slaap-waak ritme kan zich namelijk maar moeilijk aanpassen. Bij een kort verblijf is het dus beter om bij je eigen slaap-waak ritme te blijven.

Meer hulp nodig?

Villa Uitzicht kan je daarbij ondersteunen en heeft specifiek kennis over werken in de luchtvaart. Zo hebben we op basis van onze jarenlange ervaring in de luchtvaart een

slaapmodule ontwikkeld speciaal voor vliegend personeel. De aanpak is gebaseerd op cognitieve gedragstherapie. Het begint met een analyse van jouw situatie.

Je kunt hierbij denken aan:

- Waar komt je innerlijke onrust vandaan?
- Welke denkbeelden en opvattingen houden je wakker?
- Hoe kan je piekergedachten hanteren?
- Welk gedrag werkt slaapproblemen in de hand?
- Hoe kan je in het algemeen beter ontspannen zodat dit je slaap ten goede komt?

Wij gaan met jou op zoek naar een oplossing op maat. Wij bieden daarbij niet alleen psychologische gesprekken, maar ook (lichaamsgerichte) coaching. Een aanpak waarbij je zelf leert om anders te denken en te handelen is op lange termijn effectiever dan slaapmedicatie. Binnen enkele sessies heb je meestal meer grip op de situatie.

Aanmelden

Je bedrijfsarts kan je verwijzen naar Villa Uitzicht als je kampt met slaapproblemen. Ook als je niet bent uitgevallen van je werk. Voorkomen is immers beter dan genezen.