

## کیشه کانی نووستن

# Slaapproblemen 1

### ئەم کیشانه چین؟

نووستنی خەلک وەک یەک نیه: بە کێک پێویستی بە ۱۰ سەعات نووستنە، یە کێکی تر دواى ۶ سەعات پشووێ داوێ. هەموومان تووش دەبین کە بەزەحمەت خەومان لێبکەوێت. هەندێک لە کاتی نووستندا یا بەیانیا زوو خەبەرین دەبێتەوێ. لە لێکۆڵینەوەدا دەرکەوتوێ ئەو کە سانهی لایان وایە کە چاویک نانوقینن چەند سەعاتێک دەخەون. هەندێک کەس کە شەو یەک سەعات بەخەبەر دەبنەوێ لایان وایە هەموو شەو کە بەخەبەر بوون. لای هەندێک زۆر ناخۆشە بە پالکەوتوویی بەخەبەرین. لەرووی پزیشکیهوه باس لە کیشەى نووستن دەکریت ئەگەر کە سێک بۆ ماوه یەکی درێژ خراپ بنوی و بەرۆژ ماندوو بێت، بێتاقەت و بێ سەبر و خەوالو بێت، و کاری رۆژانه باش بەرپۆهناچن و تەرکیز کردن ئاسان نابێت.

### Wat is het?

Mensen slapen niet allemaal evenveel: de één heeft tien uur slaap nodig, de ander is na zes uur uitgerust. Bijna iedereen slaapt wel eens moeilijk in. Sommige mensen worden tussendoor of 's morgens te vroeg wakker. Uit onderzoek blijkt dat veel mensen die denken dat ze geen oog dichtdoen, toch een paar uur slapen. Een uur wakker liggen duurt voor het gevoel vaak de halve nacht. Sommige mensen vinden het vervelend om wakker te liggen, anderen hindert het niet. Medisch gezien spreken we pas van een slaapprobleem als iemand langdurig slecht slaapt en zich overdag moe, prikkelbaar of slaperig gaat voelen. Dagelijkse bezigheden lukken dan niet goed en concentreren is moeilijk.

## خۆت چی ده‌توانیت بۆ بکه‌یت؟

- ده‌توانیت کۆمه‌لیک هه‌نگاو بنییت بۆته‌وه‌ی باشت‌ر بنویت، باشت‌ترین نه‌نجام چاوه‌روان که نه‌گهر نه‌مانه‌ی خواره‌وه بۆ چه‌ند هه‌فته‌یه‌ک به‌کرده‌وه بکه‌یت
- به‌رۆژ به‌خه‌به‌ربه، نه‌گهر خه‌وه‌هه‌ره‌سه‌ی پێ هینایت شتی‌ک بگه‌ تا نه‌نویت
- باشت‌ره‌ ئیواران زۆر نه‌خۆیت، باشت‌ره‌ ۳ سه‌عات پێش نووستن هه‌یچ نه‌خۆیت، هه‌ندی‌ک که‌س باشت‌ر خه‌ویان لێده‌که‌وێت نه‌گهر ئیواران قاوه‌ نه‌خۆنه‌وه، قاوه‌ی که‌ کافاینی تیدا نیه‌ زه‌ره‌ری نیه‌
- ناگات له‌ ئه‌لکه‌هول بێت، هه‌ندی‌ک که‌س ئاسانت‌ر خه‌ویان لێ ده‌که‌وێت نه‌گهر پێکی‌ک مه‌شروب پێش نووستن نه‌خۆنه‌وه، به‌لم له‌وانه‌یه‌ پاش ئه‌لکه‌هول خه‌وت لێ نه‌که‌وێت. هه‌روه‌هاش ئه‌لکه‌هول وات لێ ده‌کات خه‌وت قوڵ نه‌بیت و باش پشوو نه‌ده‌یت.
- ناگات له‌وه‌بیت که‌ سه‌عاتیک پێش نووستن گه‌ژێ و توندیت نه‌بیت، بۆ نمونه‌ به‌په‌له‌ پێش نووستن جل هه‌لمه‌واسه‌ ویا کاری ئیداری خۆت مه‌که‌. سه‌یرکردنی ته‌له‌فزیۆن مه‌شغولت ده‌کات، باشت‌ره‌ پیا‌سه‌یه‌کی کورت بکه‌یت یا هه‌مامی‌کی گه‌رم بکه‌ی. هه‌روه‌ها پراکتیک کردنی سیکس خاوت ده‌کاته‌وه‌ و ئاسانی خه‌ولیکه‌وتنت بۆ ده‌کات
- نه‌گهر به‌هۆی ده‌نگه‌وه‌ خه‌وت لێ نه‌که‌وت، ده‌کریت دووشتی تابه‌ت بخه‌یته‌ گوته‌وه‌ ویا مه‌تیت بدن خه‌وت لێ بکه‌وێت، لای درۆخه‌ست بۆ کرین هه‌ن
- نه‌گهر خه‌وت لێ نه‌که‌وت هه‌لسه‌ و شتی‌ک بکه‌، به‌مه‌ خه‌ریک ده‌بیت و خاوه‌ ده‌بیته‌وه‌، بۆ نمونه‌ گوێ له‌ مۆسیقایه‌کی هه‌یمن بگره‌

## Wat kunt u er zelf aan doen?

- U kunt verschillende maatregelen nemen om beter te slapen. De beste resultaten kunt u verwachten als u onderstaande tips een paar weken in praktijk brengt.
- Blijf overdag wakker. Ga iets doen als u dreigt in te dutten.
  - Het kan helpen 's avonds niet te veel te eten. Ook kunt u beter de laatste drie uur dat u op bent, niets meer eten. Sommige mensen slapen beter als ze 's avonds geen koffie drinken. Cafeïnevrije koffie kan geen kwaad.
  - Pas op met alcohol. Sommige mensen slapen gemakkelijker in met 'een slaapmutsje', maar door alcohol kunt u tussendoor wakker worden. Alcohol zorgt er bovendien voor dat u minder diep slaapt en dus niet zo goed uitrust.
  - Zorg dat u zich het laatste uurtje voor u naar bed gaat, ontspant. Niet nog even snel de was ophangen of de administratie bijwerken. Ook televisie kijken houdt u actief. Ga liever 'een blokje om' of neem een warm bad. Ook vrijen kan ontspannend zijn en het inslapen vergemakkelijken.
  - Als u op tijd naar bed gaat, hoeft u niet bezorgd te zijn dat u 'uw uren niet maakt'. Een vast tijdstip van naar bed gaan en opstaan kan soms helpen.
  - Als u last hebt van storende geluiden, zijn oordopjes misschien een oplossing. Ze zijn te koop bij de drogist.
  - Sta op als slapen niet lukt en ga iets doen dat afleidt en ontspant, bijvoorbeeld naar rustige muziek luisteren.

## که‌ی بۆلای پزیشکی مأل؟

- که‌لک به‌خشه‌ بجیت بۆلای پزیشکی مأل:
- نه‌گهر کیشه‌کانی نووستن به‌هۆی سکالی جه‌سته‌بیه‌وه‌ بن
  - نه‌گهر چه‌ند هه‌فته‌یه‌ک خه‌وت خراب بوو و جیبه‌جیکردنی ئاموژگاریه‌کان بئ سوود بوون
  - نه‌گهر خرابی نووستنی کاربکاته‌ سه‌ر کاره‌کانی رۆژت
  - نه‌گهر زانیاریت سه‌باره‌ت به‌ کۆرسی نوستن بویت
  - نه‌گهر چه‌ی خه‌وه‌ به‌کار بنییت و به‌هۆی بوه‌ستیت، پزیشکی مأل بۆ ئه‌م مه‌به‌سته‌ ریگات پيشان ده‌دا

پزیشکی مأل به‌گشتی به‌کار هینانی شت بۆ خه‌وه‌ لیکه‌وتنی لا باش نیه‌، چونکه‌ زه‌ره‌ریان له‌ قازانجیان زۆرت‌ره‌. ئه‌م شتانه‌ نووستنه‌که‌ت درێژ ناکه‌نه‌وه‌، له‌ش به‌زوویی لێیان رادیت و مه‌به‌ستی به‌کار هینانین

نووستنی باش - له‌ چه‌ند هه‌فته‌یه‌کدا له‌ده‌ست ده‌دریت. ده‌کریت ئیدمان بکه‌یت له‌سه‌ر ئه‌م شتانه‌ و نه‌وکاته‌ وه‌ستانی به‌کار هینانین ئاسان نابیت. یه‌کیک له‌ کاریگه‌ری لابه‌لای چه‌ی خه‌وه‌ گه‌یه‌یه‌ به‌ رۆژ.

## Wanneer naar de huisarts?

Het heeft zin om naar de huisarts te gaan:

- Als uw slaapproblemen komen door lichamelijke klachten;
- Als u al wekenlang slecht slaapt en de adviezen niet helpen;
- Als slecht slapen uw functioneren overdag verstoort;
- Als u informatie wilt over een slaapcursus;
- Als u slaappillen gebruikt en daarmee wilt stoppen; de huisarts kan u daarbij begeleiden.

De huisarts zal slaapmiddelen over het algemeen afraden, omdat ze weinig voordelen en veel nadelen hebben. Slaapmiddelen verlengen uw slaap weinig. Het lichaam went er snel aan en het bedoelde effect – goed slapen – verdwijnt binnen een paar weken. U kunt aan slaapmiddelen verslaafd raken en stoppen is dan moeilijk. Een bijwerking van slaappillen is sufheid overdag.

### Colofon

- Oorspronkelijk materiaal: Hulpverleningsdienst Groningen en MOA Noord-Nederland
- Illustraties: Spoetnik, Groningen
- Tekst: Gebaseerd op de NHG-folder slaapproblemen, juni 2002
- Beschikbaar gesteld materiaal voor gebruik bij voorlichting aan migranten door eerstelijns in achterstandswijken
- Materiaal gebaseerd op oorspronkelijke uitgave van GGD Nederland (juni 2006) t.b.v. Zelfzorg voor Asielzoekers