



# Slaap

## **Wat betekent het precies?**

Slaap is de periode van rust waarin je hersenen minder reageren op prikkels uit de omgeving. Hoeveel slaap je nodig hebt, is voor iedereen verschillend. Het is belangrijk dat je lang genoeg slaapt om goed de dag door te komen, maar ook niet te lang, zodat je 's nachts weer goed kan slapen.

## **Waarmee kan het me helpen?**

Uit onderzoek blijkt dat als je goed slaapt, je meer controle hebt over het maken van (gezonde) keuzes. Ook is slaap belangrijk om emoties te verwerken. Wanneer je slecht slaapt zorgt dat voor een slechtere stemming, wordt het moeilijker om te gaan met negatieve emoties en voel je minder positieve emoties.

## **Waarom kan het me helpen?**

Slaap is belangrijk om fysiek en mentaal te herstellen. Tijdens het slapen verwerk je de dingen die je overdag hebt meegemaakt. Daardoor vermindert je emotionele spanning en kun je de gebeurtenissen van de volgende dag weer beter aan.

## **Hoe kan het worden ingezet?**

Gezondheid, slaap en gedrag tijdens dat je wakker bent hebben veel invloed op elkaar. Voor gezonde slaap is het belangrijk: hoe lang je slaapt per 24-uur, hoe goed je slaapt, hoe tevreden je bent over je slaap, wanneer je slaapt en of het je lukt om overdag goed wakker te blijven.