

Alternatieven voor geneesmiddelen

Naast geneesmiddelen bestaan er ook andere technieken en behandelingen die doeltreffend kunnen zijn bij angstsymptomen en/of geassocieerde slaapproblemen.

■ RELAXATIE

- Ontspanningsoefeningen: door jezelf geestelijk en lichamelijk te ontspannen kan je angstige gedachten verdrijven die de oorzaak zijn van aanhoudende spanning of slaapproblemen.
- Massage en spierontspanning.
- Muziek die relaxatie bevordert.

■ MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION (MBSR)

Deze techniek heeft zijn nut bewezen als bijkomende behandeling bij stress. Vraag wel eerst het advies van je huisarts of apotheker.

■ PSYCHOTHERAPIE

Er bestaan verschillende soorten psychotherapie die elk hun eigen doel en methode hebben: anders leren denken over jezelf en/of de situaties waar je mee te maken krijgt, beter je emoties leren herkennen en uiten, jezelf beter leren begrijpen, je gedrag veranderen, enz. Al deze therapievormen hebben als doel verandering op gang te brengen door een beter bewustzijn van je eigen gedrag, gedachten en/of gevoelens.

Sedatif PC® helpt u een zekere rust en evenwicht terug te vinden overdag waardoor u 's nachts gemakkelijker slaapt.

Sedatif PC® is een homeopathisch geneesmiddel in de vorm van tabletten om onder de tong te laten smelten.

Sedatif PC® bevat bestanddelen die traditioneel gebruikt worden om angstsymptomen of emotionele toestanden te verlichten alsook de slaapproblemen die hierdoor veroorzaakt worden.

- Veroorzaakt geen afhankelijkheid, geen slaperigheid overdag.
- Hierdoor beïnvloedt Sedatif PC uw helderheid of concentratie niet.



Volwassenen en kinderen vanaf 6 jaar:
Om de twee uur 1 tablet indien noodzakelijk,
maximaal 6 tabletten daags.

Homeopathisch geneesmiddel. Vraag raad aan uw apotheker. Geen langdurig gebruik zonder medisch advies. Niet gebruiken bij kinderen jonger dan 6 jaar. Lees aandachtig de bijsluiter.



WAT ALS HET ANGST WAS!

Verminder uw angst met Sedatif PC®



Zonder afhankelijkheid - Zonder slaperigheid



Angstsymptomen?

Elke mens kent wel enkele angstsymptomen. Hartkloppingen, beven, krampen, misselijkheid,... zijn normale reacties van je lichaam wanneer je bedreigd wordt. Maar sommige mensen zijn voortdurend bang zonder duidelijke aanleiding. Vaak zijn het hun eigen gedachten die hen overstuurt maken of iets ernstigs wat ze in het verleden hebben meegemaakt.

Andere mensen hebben een overdreven vrees die niet in verhouding staat tot de ernst van de situatie. De gewaarwordingen die we hebben in ons lichaam als we angstig zijn, zijn vervelend, maar niet gevaarlijk. Om aan deze angstsymptomen te ontsnappen kunnen mensen uit bepaalde situaties vluchten of deze vermijden.

Op langere termijn verergeren hierdoor de angstsymptomen alleen maar. Zo gaan deze symptomen hun leven meer en meer bepalen. In dat geval kan je spreken van een angststoornis.

Vaak is men zich niet bewust van deze symptomen.

De meest voorkomende lichamelijke klachten zijn druk op de borst, een knoop in de maag, hartkloppingen of pijn in de hartstreek, beven, verschillende intestinale stoornissen zoals abdominale ongemakken, krampen of pijn, diarree, een branderig gevoel in de maag, misselijkheid, braken, maar ook hoofdpijn en rugpijn.

Deze lichamelijke symptomen gaan vaak **gepaard met slaapproblemen**.

Geassocieerde slaapproblemen ?

We hebben onze slaap nodig om energie op te slaan voor de volgende dag. Daarvoor is het aantal uren nodige slaap verschillend van persoon tot persoon.

De **behoefte aan slaap** verandert ook met het ouder worden. Oudere mensen slapen vaak lichter en liggen langer wakker. Af en toe 's nachts wakker liggen kan geen kwaad.

Gebrek aan slaap is pas een probleem als je er overdag veel last van hebt, bijvoorbeeld omdat je moe, prikkelbaar of slaperig bent.

Structuur van de slaap

De normale slaap kent 4 tot 6 cycli. Elke cyclus bestaat uit 4 fases:

Fase 1 : overgang van waken naar slapen. De slaper bereidt zich voor.

Fase 2 : na ongeveer 15 minuten ontwikkelt zich **een lichte slaap**.

Fase 3 et 4 : de slaap verdiept zich, na ongeveer 30 minuten. Dit is de fase van de **diepe slaap**. De diepe slaap is nodig voor lichamelijk herstel.

De slaap wordt geleidelijk aan minder diep en gaat over in de **REM-slaap**, zo genoemd vanwege de karakteristieke **“rapid eye movements”**, ook wel droomslaap, welke ongeveer 10 minuten duurt. Tijdens deze periode is er een sterke activiteit van de hersenen.

Dit is nodig voor psychologisch herstel. In het begin van de nacht is er veel diepe slaap en eerder weinig REM-slaap. Later in de nacht, vanaf de derde cyclus, verandert dit patroon ten voordele van de REM-slaap, vandaar **het belang van de eerste 4 uren van de slaap**.

Tips om angstsymptomen en spanning te verminderen

1. Probeer elke dag voor jezelf een aangenaam moment vrij te maken.
2. Leer de eerste tekenen van angstsymptomen te herkennen. Zoek andere manieren om ze weg te nemen: fysieke of geestelijke ontspanning, sport, of gewoon een kwartiertje wandelen.
3. Leer jezelf te ontspannen met enkele eenvoudige ontspanningstechnieken. Ontspanningsoefeningen helpen het best als je ze regelmatig doet. Ook lichaamsbeweging, massage, yoga, of zomaar niets doen kunnen ontspannend werken.
4. Neem pauzes tijdens de werkdag, al is het maar voor een kwartiertje.
5. Zoek steun bij anderen. Een goed gesprek en een luisterend oor verminderen de spanning. Je kan ook je gevoelens uiten door alles van je af te schrijven.
6. Ga na of je angstsymptomen kunt vermijden door er anders tegenaan te kijken. Hoe zou iemand anders in jouw plaats reageren? Misschien is verandering wel goed voor je?
7. Neem niet te veel hooi op je vork, leg jezelf grenzen op en durf 'neen' te zeggen

WIST JE DAT....

Een van de factoren die de slaap kunnen beïnvloeden zijn de activiteiten overdag: de slaap is een spiegel van de toestand overdag. Wie tot 's avonds laat druk bezig is, mag niet verwachten dat hij onmiddellijk kan slapen. Iemand die de hele dag piekert en tot weinig resultaat komt, zal dat waarschijnlijk ook in zijn slaap ervaren.