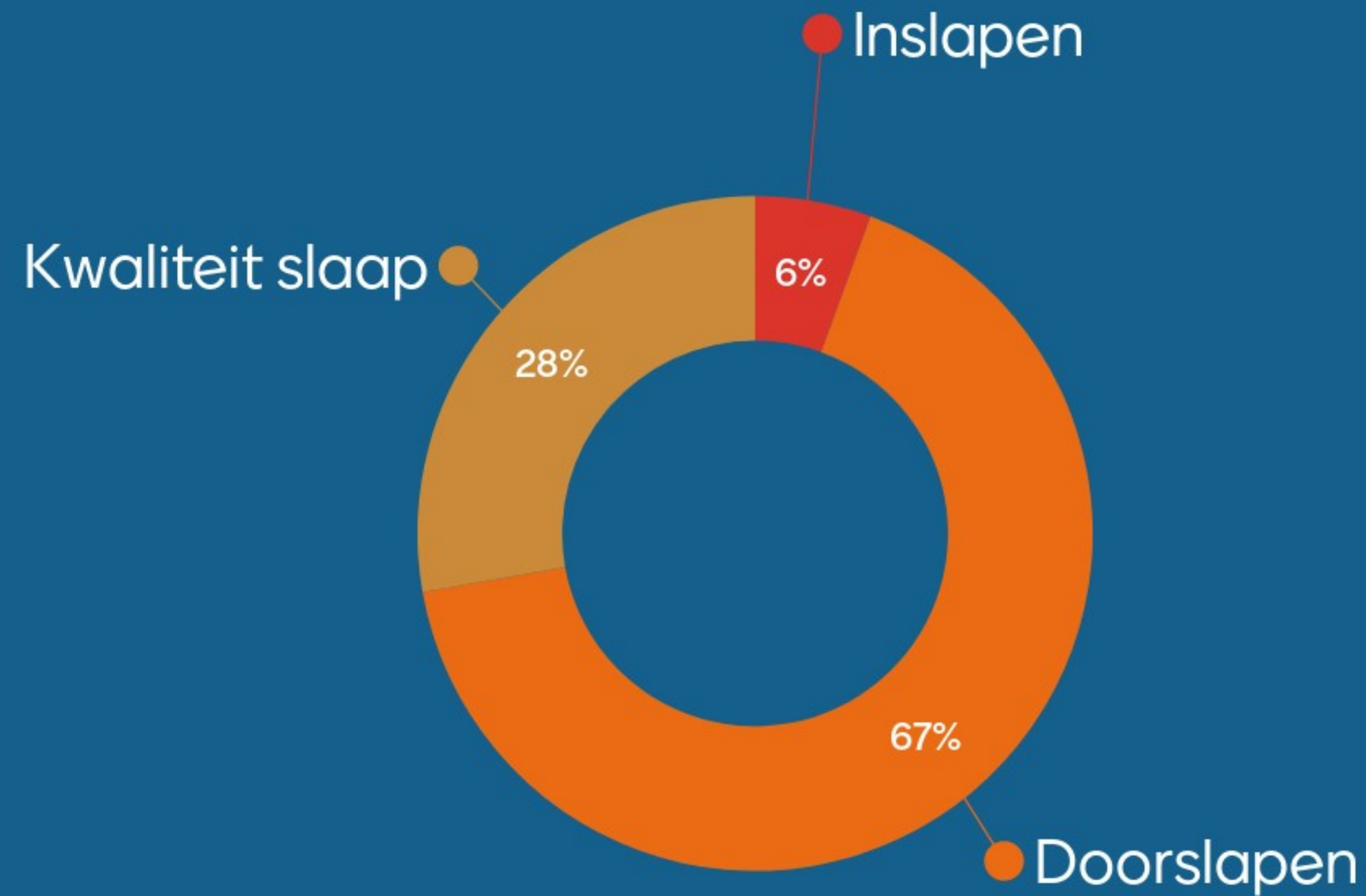




Slapen tijdens de overgang

Van welke slaapklachten heb je last?



Waarom slaap jij slecht, denk je?

19 Antwoorden

Piekeren

Ik denk dat ik licht slaap

Krampen in benen

Stress

Weinig diepe slaap. Nu vermoeden
slaapapneu

Overgang

Op vervelende tijden naar de toilet
moeten..

Veel piekeren, bezig in mijn hoofd

Hoge ademhaling

Waarom slaap jij slecht, denk je?

19 Antwoorden

Niet in slaap vallen en dan piekeren.

Vaak plassen, Cpap,

Stress

Zweten warm

Ik ben gewoon klaar wakker

Hormoonverandering, stress,
overspannen, vaak moeten plassen

Schildklier problemen

Stress, hormonen, plassen

Snurkende partner

Waarom slaap jij slecht, denk je?

19 Antwoorden

Opvliegers

Wat heeft jou geholpen? Deel jouw ultieme slaaptip 15 Antwoorden

Mindfulness training

Koelmatje action

Concentreren op ademhaling

Meditatie

Berusten in slecht slapen

Citroenmelisse tinctuur

Meditatie

Somnox

Ik heb medicatie om mijn gedachten stil te zetten, dat helpt wel maar ik wil daar graag vanaf

Wat heeft jou geholpen? Deel jouw ultieme slaaptip 15 Antwoorden

Bij iedere uitademening zwaar voelen,
hormonen , doel lekker liggen ipv
slapen

Wietolie

In ieder geval blijven liggen

Liggen en lezen

Droomsap en Somnox

Combinatie van factoren; Somnox,
meditatie, verzwaringsdeken,
oordopjes, rolluik