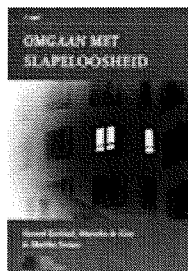


OMGAAN MET SLAPELOOSHEID



Ondanks dat Else de Klerk niet aan slapeloosheid lijdt, las ze dit boek en vindt het een nuttig boek. Wellicht zelfs de aanleiding tot de oplossing van je slaapproblemen.

Titel: Omgaan met slapeloosheid

Geschreven door: Gerard Kerkhof, Marieke de Gier & Marthe Sernee

Uitgever: Bohn Stafleu van Loghum

ISBN: 978 90 313 7805 0

Aantal pagina's: 146

Prijs: € 22,50

Gelezen door

Naam: Else de Klerk

Leeftijd: 45

Burgerlijke staat: samenwonend, moeder van twee kinderen

Beroep: --

Interesses: te veel om op te noemen, maar zeker gezondheid, voeding en levensverhalen

Recensie

Doel en belofte van het boek: Mensen die regelmatig last hebben van slapeloosheid vele direct toepasbare adviezen en ontspanningsoefeningen te geven en mensen in de hulpverlening zoals psychologen, psychotherapeuten en huisartsen te ondersteunen in de behandeling van mensen met slaapproblemen. Het belooft informatie te geven over de kenmerken van chronische slapeloosheid (insomnie), over veelvoorkomende oorzaken en methoden ter verbetering van de slaap.

Inhoud: Eerst wordt uitgelegd wat 'normale' slaap is, hoeveel slaap we nodig hebben en hoe het zit met onze biologische klok. Dan volgt uitleg over hoe je kunt vaststellen of je aan slapeloosheid lijdt, welke vormen van slapeloosheid er zijn en hoe deze kunnen ontstaan. Ook de impact op jezelf en de omgeving komen aan bod. Uiteindelijk worden ook behandelmethoden besproken.

Begrijpelijk geschreven: Op een aantal moeilijke en in het woordenboek onvindbare begrippen

in de inleiding na is het boek goed leesbaar en zeker te begrijpen. Bepaalde begrippen, zoals o.a. 'cognities' worden goed uitgelegd.

Vormgeving: De vormgeving is zeer duidelijk in helder afgebakende hoofdstukken die een logische opbouw hebben en naar elkaar terug verwijzen wanneer dat van toepassing is.

Interessant: Als je geen last hebt van slapeloosheid ligt het niet voor de hand dat je dit boek gaat lezen, maar voor diegenen die hier wel mee kampen is het een zeer nuttig en behulpzaam boek, dat best wel eens de aanleiding tot de oplossing van je slaapprobleem zou kunnen zijn. Ook voor de mensen die in hun directe omgeving iemand meemaken die lijdt aan slapeloosheid en de bijverschijnselen daarvan is het boek een aanrader, omdat het inzicht geeft in de zaken waar een 'slapeloze' mee te maken kan krijgen

Praktisch: Bij het ter sprake komen van dit onderwerp grijp je als vanzelf terug op de kennis die je door het lezen van dit boek hebt opgedaan. Er echt mee aan de slag gaan is voor mij gelukkig niet nodig. Echter, de adviezen zijn helder en goed in de praktijk te brengen, mocht dit nodig zijn.

Waarom hebt u het meest gehad: De uiteenzetting van hoe het automatisme van slaap normaliter werkt. Hierop wordt steeds teruggegrepen en dit is waarnaar je uiteindelijk terug moet.

Maakt het boek de beloftes waar: Zeker, de opbouw naar de oplossingen is goed gedaan.

Aanrader? Als je lijdt aan slapeloosheid is het boek zeker een aanrader, al zou het maar als hulpmiddel dienen om mee te nemen naar de huisarts en te voorkomen dat er direct naar slaapmiddelen wordt gegrepen, omdat er zoveel andere mogelijkheden zijn om op een natuurlijke manier verbeteringen te verkrijgen. Maar misschien hoeft na het lezen van dit boek de gang naar de huisarts niet eens gemaakt te worden.....

<http://www.gezondnu.nl/recensies/artikel/1218/omgaan-met-slapeloosheid>