**Slaappoli**

**Slaap is, net als eten en drinken, een basisbehoefte. Het is een rustperiode voor je lichaam en hersenen. Iedereen heeft wel eens moeite met slapen. De dag daarna ben je dan bijvoorbeeld moe, hebt een slecht humeur en kan je je moeilijk concentreren. Als de klachten lang blijven, kan er sprake zijn van een slaapstoornis. Dit kan grote gevolgen hebben voor je dagelijkse leven. Als je al langer problemen hebt, kan het verstandig zijn om je te laten verwijzen naar de slaappoli van Pluryn.**

Eens per maand houden Shalini Soechitram (kinder- en jeugdpsychiater en somnoloog) en Mirjam Fortuin (gz-psycholoog) een slaappoli. Kinderen en jongeren met slaapproblemen kunnen die dag op afspraak langskomen. Zij praten dan eerst met Mirjam en daarna met Shalini. Na een gezamenlijk overleg geven Mirjam en Shalini een advies. Vóór de intake vragen zij of je de slaap-waakkalender in kan vullen. Die lijst houdt bij hoe de slaap in die bepaalde week is geweest.

Bij de kinderen en jongeren die langskomen, is vaak sprake van problemen met inslapen of doorslapen. Soms worden ze veel te vroeg wakker en kunnen dan niet meer slapen. Piekeren, stress en angst spelen vaak een rol. Ook kan het zijn dat iemand slechte slaapgewoonten heeft. Als laatste kan er ook sprake zijn van een lichamelijke of psychische oorzaak. Naar al deze punten zal de slaappoli kijken.

Slaap is, net als eten en drinken, een basisbehoefte. Het is een rustperiode voor je lichaam en hersenen. Iedereen heeft wel eens moeite met slapen. De dag daarna ben je dan bijvoorbeeld moe, heb je een slecht humeur en kan je je moeilijk concentreren. Als de klachten lang blijven, kan er sprake zijn van een slaapstoornis. Dit kan grote gevolgen hebben voor je dagelijkse leven. Vaak weet je helemaal niet dat je een slaapstoornis hebt.

Als je al langer problemen hebt met slapen en overdag moe bent of minder goed je school of werk kan doen, kan het verstandig zijn om je te laten verwijzen naar de slaappoli van Pluryn. Stuur een mail naar [psychiaterjph@pluryn.nl](mailto:psychiaterjph@pluryn.nl) om te vragen hoe dit kan. De slaappoli is er elke laatste vrijdag van de maand. Voor nu slaap lekker!