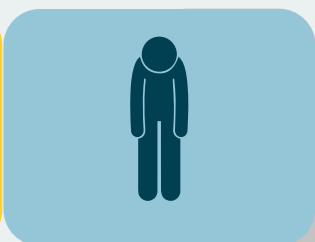


# ZO ONTSTAAT SLAPELOOSHEID



## FASE 1

Je bent wie je bent met je eigen karakter en aanleg



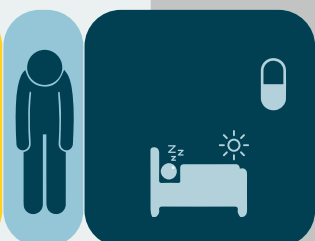
## FASE 2

Je maakt iets mee dat spanning oproept en waar je slecht van gaat slapen (acute fase)



## FASE 3

Je probeert om te gaan met je slaapprobleem (vroeg fase)



## FASE 4

De impact van de gebeurtenis is minder, maar je gedrag zorgt dat je een slechte slaper blijft (late fase)



= Aanleg



= Plotselinge gebeurtenis zoals een scheiding of verlies



= Gedrag zoals alcohol, lang in bed liggen, piekeren



= Slaapprobleem

