

Inleiding: wat is slaap?	7
--------------------------------	---

Deel 1: de wetenschap

Waarom we slapen	13
Het nut van slapen	17
Slaapcycli	23
De dag van 24 uur	31
Vroege vogel of nachtdier?	39
Baby's & kinderen	45
Tieners	51
Volwassenen	55
Ouderen	59
Slaapbehoefte	63

Inhoud





Deel 2: wat je eraan kunt doen

Ploegendienst, tijdzones, jetlag	69
Slapeloosheid	75
Altijd moe	79
Wat houdt je uit je slaap?	85
Slaapoplossingen	95
Crisisplan	107
Houd een slaapdagboek bij	113
Slaaphygiëne	117
Dutjes	123
Slaap & creativiteit	129
Slaap lekker!	133
Een betere nachtrust	136
Dankwoord	138
Verder lezen	139
Over de auteur	141
Register	142





INLEIDING

Wat is slaap?

Van alle lichaamsfuncties is slaap misschien wel de meest mysterieuze. Als we slapen zijn we ons amper bewust van wat er met ons gebeurt en denken daar doorgaans ook niet aan. Toch is slaap zo belangrijk voor de gezondheid, dat een goede nachtrust een van de mooiste cadeautjes is die we onszelf kunnen geven.

Maar als dat niet lukt en we niet genoeg slaap krijgen? Wat moeten we dan doen? Omdat het leven steeds ingewikkelder en drukker wordt, in niets meer lijkt op dat van onze verre voorouders die zonder kunstlicht vooral bij daglicht actief waren en slapen als het donker was, is het geen verrassing dat slapen soms moeilijk of zelfs onmogelijk wordt. We reageren op allerlei invloeden en psychische impulsen die ons gespannen en alert houden en ons beletten te slapen.

Maar waarom is slapen zo belangrijk voor de gezondheid? En hoe krijg je die herstellende vredige slaap terug?

In Nederland heeft een derde van alle volwassenen, dus meer dan 4 miljoen mensen, problemen met slapen en slaapt minder dan 7 uur per nacht.

<http://www.henw.org/archief/volledig/id2857-slaapklachten.html>

Maar is het erg dat je overdag wat wazig uit je ogen kijkt? Als je regelmatig minder dan zes uur slaapt per nacht, ja. Volgens onderzoek van de Britse Warwick University in 2011 verhoogt dat het risico op overlijden aan een hartkwaal met bijna 50 procent en aan een infarct met 15 procent. Beide aandoeningen worden in verband gebracht met chronische ontsteking van het hart- en vaatstelsel.

Alles wat tegen je biologische klok indruist, zal gevolgen hebben voor je lijf.

*Francesco Cappuccio,
hoogleraar Cardiovasculaire Geneeskunst in Warwick*

Als je niet genoeg slaapt en uitgeput bent, kun je soms moeilijk bepalen hoe je het tij kunt keren. Het goede nieuws is dat zelfs kleine veranderingen veel verschil kunnen maken. Als je de stappen in dit boek volgt, zul je beter kunnen slapen en je daardoor ook beter voelen.

Het laatste bolwerk van de slapeloze is een superioriteitsgevoel tegenover de slapende wereld.

Leonard Cohen

In de volgende hoofdstukken wordt uiteengezet hoe slaap werkt, zodat je kunt bepalen waar en wanneer het mis gaat in de 24-uurs cyclus van waken en slapen en wat je eraan kunt doen.

/ INLEIDING /

Slaap is de beste meditatie

DALAI LAMA





DEEL 1

De wetenschap



Waarom we slapen

Ook al is veel van wat er met ons gebeurt als we slapen een mysterie, het feit dat slapen ons herstelt en dat we het een derde van ons leven doen, geeft aan dat het cruciaal is voor lichaam en geest. Het is dan ook fout het als iets passiefs te zien. Gedurende die vredige vergetelheid gebeurt er namelijk veel.

Toen ik mij verdiepte in de wetenschap van het slapen, zag ik in dat deze vreemde nachtelijke uren de basis vormen voor elk moment in ons leven. *David K. Randall,*
auteur van Dreamland: Adventures in the Strange Science of Sleep

Veel van onze kennis over de weldaden van slapen hebben we te danken aan hoe we ons voelen bij slaapgebrek: we zijn geestelijk en lichamelijk gesloopt, snel afgeleid, lichtgeraakt en reageren trager. We voelen ons domweg niet best als we niet goed slapen. Af en toe een slechte nacht maakt niet zoveel uit, maar slaapgebrek is ernstig als we taken moeten uitvoeren waarvoor we alert moeten zijn en snel moeten kunnen reageren, zoals autorijden. Wegdoezelen achter het stuur is een veelvoorkomende oorzaak van ernstige verkeersongelukken.

Uitgaande van een conservatieve schatting van 10 tot 15% zouden in Nederland jaarlijks (ongevallengegevens 2011) ongeveer 50 tot 75 dodelijke ongevallen (mede) te maken hebben met vermoeidheid of in slaap vallen achter het stuur. https://www.swov.nl/rapport/Factsheets/NL/Factsheet_Vermoeidheid.pdf

Onze hersenschors heeft slaap nodig om te kunnen plannen, besluiten te nemen en problemen op te lossen of even rust te nemen en is ook niet volledig non-actief als we slapen. Wel werkt hij langzamer, waardoor er ruimte is voor het geheugen om gegevens te verwerken en op te slaan. Als we een probleem moeten aanpakken, mentaal, emotioneel of zelfs fysiek, kan het goed zijn er een nachtje over te slapen.

Vaak is een probleem dat 's avonds groot was, de volgende morgen opgelost nadat het slaapcomité zich erover gebogen heeft. *John Steinbeck*

Voor een onderzoek dat dr. Fisher en dr. Dement in de jaren vijftig deden in de VS werd een groep vrijwilligers vijf nachten op rij gewekt tijdens de droomslaap (REM-slaap, zie blz. 23). Deze mensen gingen tekenen vertonen van spanning, angst, concentratieproblemen, lichtgeraaktheid

en de neiging tot hallucineren. Toen ze vervolgens weer normaal mochten slapen, nam de hoeveelheid REM-slaap toe. Het experiment had geen negatieve gevolgen op de lange termijn.

Slaap geeft ook ons lichaam rust, hoewel dat niet betekent dat er geen energie verbrand wordt. Slapen kost ongeveer 80 calorieën per uur, dus niet veel minder dan de 95 calorieën van een uur tv kijken.

Het zal geen verrassing zijn dat de aanmaak van hormonen die ons wakker houden, corticosteroïden en adrenaline, afneemt in de slaap. Als er minder hormonen zijn die ons wakker houden, kan de hypofyse groeihormoon afgeven, wat niet alleen voor celgroei maar ook voor celvernieuwing zorgt. Dat gebeurt vooral in de derde en vierde slaapfase (zie blz. 27). Voor opgroeiende kinderen is slaap daarom nog belangrijker dan voor volwassenen. Na grote fysieke inspanning of bijvoorbeeld tijdens de zwangerschap kan de behoefte aan slaap toenemen.

Bewezen effecten van slaap

- › slaap verbetert concentratie en het onthouden van nieuwe informatie
- › slaap helpt op een gezond gewicht te blijven
- › slaap vermindert stress en verbetert de stemming
- › slaap verbetert atletische prestaties en coördinatie





Het nut van slapen

**De slaap, die het warnet van de zorg ontknoopt,
De dood van elke dag, 't bad der vermoeiden,
Die kranke harten heelt, natuur herstelt,
het hoofdgerecht op 's levens feest.**

Macbeth (2e bedrijf, 2e toneel) [vertaling Jurriaan Moulin, 1835]

Het hoofddoel van slaap is zowel lichaam als geest rust te geven. Hoewel de geest het snelst last heeft van slaapgebrek, kunnen de effecten van een gering maar chronisch slaapgebrek verraderlijk het lichaam binnensluipen. Na een paar nachten slecht slapen herstellen we snel, maar langdurig slaapgebrek ondermijnt niet alleen ons denkvermogen maar ook ons immuunsysteem en hart- en vaatstelsel. Het beïnvloedt stemming en concentratie, veroorzaakt agressie en vergeetachtigheid, paranoia, hallucinaties en verwarring, naast wazig zien en onduidelijk spreken.