

8. Slapen

Slapen is een noodzakelijkheid voor de mens om de energie die we overdag verbruiken weer aan te vullen. Ook worden alle indrukken die we overdag opdoen 's nachts verwerkt en kunnen de spieren ontspannen van hun inspanning gedurende de dag.



Hoe werkt slapen

Tijdens de slaap verandert onze hersenactiviteit en daalt de lichaamstemperatuur met 1 graad.

Ook vertraagt onze hartslag waardoor we minder lucht inademen en produceren we minder speeksel en minder urine.

Binnen de slaapcyclus zijn er vier fasen, die vaak meerder keren per nacht worden doorlopen. De vier fasen vallen in een NON-REM slaap deel en een REM slaap deel, waarin REM staat voor *Rapid Eye Movement* omdat onze ogen dan zeer snel bewegen. In dat REM deel van de slaapcyclus dromen we.

Fase 1 Sluimerfase (N-REM)

Fase tussen wakker zijn en gaan slapen.

Je wordt moe, je oogbewegingen worden trager ("vallen dicht")

Uiteindelijk geef je eraan toe en val je in slaap.

Fase 2 Lichte slaap (N-REM)

In fase 1 kun je nog wakker worden van geluiden, in fase 2 niet meer, maar bijvoorbeeld een hand op je schouder kan je nog wel wekken.

Fase 3 Diepe slaap (N-REM)

Nu dalen je hartritme en ademhaling tot het laagste niveau.

Als je ontwaakt uit deze fase (is moeilijk) voel je je volledig gedeso-riënteerd.

Deze fase zorgt voor fysiek herstel.

Fase 4 REM slaap

Deze fase noemt men droomslaap.

Er is nu sprake van veel hersenactiviteit (evenveel als overdag) terwijl de spieren volledig ontspannen zijn. In deze fase hebben we dromen en ook nachtmerries.

Hoeveelheid slaap

Gemiddeld slaapt een mens 7 tot 10 uur per nacht maar sommigen ook maar 3 tot 4 uur. Dagenlang zonder slaap lukt niet omdat ons lichaam vanzelf energie gaat besparen en we toch in slaap vallen. Een echt slaapttekort kan niet worden ingehaald met extra uren slaap.

Slecht slapen

Niet in slaap kunnen vallen wordt vaak veroorzaakt door piekeren of zomaar gedachten die door het hoofd blijven dwalen. Ook het lichaam kan nog niet klaar zijn om te gaan slapen als je bijvoorbeeld te vroeg naar bed gaat. Een dag- en nachtritme moet bij voorkeur gelijk lopen met onze biologische klok.

Niet alleen de duur van de slaap maar ook de “kwaliteit” ervan is belangrijk. Hier kun je zelf veel aan doen door geen tv te kijken in bed voor het slapen gaan, geen lawaai (airco, ventilator) , juiste temperatuur en voldoende donker in de kamer.

Snurken

Zo'n 25 % van zowel mannen als vrouwen snurkt tijdens de slaap. Dit wordt veroorzaakt doordat de tong naar achteren zakt als je op de rug ligt of bij een verstopte neus. Hoewel het erg vervelend kan zijn voor de partner kan snurken over het algemeen geen kwaad.

Een ernstige slaapaandoening is slaap-apneu waarbij de adem gedurende enkele seconde tot wel een minuut stopt tijdens de slaap.

De hersenen lossen dit meestal zelf op door een pulsje te geven om de ademhaling weer op gang te brengen maar soms is hulp van buitenaf nodig door het gebruik van een speciaal apparaat naast het bed.