

Slaap lekker

De mens is een getalenteerd dier. Dankzij onze verstandelijke vermogens zijn we alle andere beesten de baas geworden en de kans dat je door een andere diersoort om het leven gebracht wordt, is inmiddels extreem klein. Het grootste gevaar voor de mens is tegenwoordig de mens zelf. Dat heeft alles te maken met een klein defect in onze programmering: ook al weten we prima wat verstandig of gezond is, we handelen er vaak niet naar.

Van roken krijg je wellicht kanker, weet iedere volwassene wereldburger inmiddels, maar nog altijd paffen er miljoenen mensen. We kunnen het niet laten om slecht voor onszelf te zorgen, lijkt het. Iedereen weet dat overgewicht risico's met zich meebrengt, maar het aantal mensen dat te veel weegt, blijft toenemen.

In de categorie riskant gedrag krijgt gebrek aan slaap de laatste tijd steeds meer aandacht. En dat is maar goed ook, want in enkele tientallen jaren zijn onze slaapgewoonten ingrijpend veranderd, en niet in gunstige richting. We worden steeds drukker en slapen steeds minder. En hoe harder je werkt, hoe groter de kans op slaapproblemen. Vooral bij jongeren, waarschijnlijk omdat die extra risicogedrag vertonen door tot laat in de avond op allerlei schermen te kijken. Dat bemoeilijkt het slapen, zelfs als je wel moe bent...

Het is opvallend dat juist ouderen zich nog het meest bewust lijken te zijn van het belang van slaap, ook al neemt de slaapproefte met het ouder worden een beetje af. Het is net als met eten: ouderen

weten veel beter wat verstandig eten inhoudt, en ze besteden daar meer tijd en aandacht aan dan jongeren.

In mijn vakgebied geldt verandering van het slaappatroon als een soort alarmsignaal: het is niet zelden het eerste verschijnsel van een psychische ontregeling. Zeer uiteenlopende ziektebeelden hebben slecht slapen als prodroom: 'een aanwijzing dat een ziekteaanval op het punt van gebeuren staat' (Wikipedia).

We moeten bewaken dat we acht uur slapen, waar mogelijk.

Ook het omgekeerde is waar: de kans dat je ontregelt terwijl je onveranderd goed en voldoende slaapt, is vrij klein. Dat betekent wat mij betreft dat we onze nachtrust veel meer aandacht moeten geven. We moeten bewaken dat we acht uur slapen, waar mogelijk. En dat is niet om 23 uur

in bed gaan liggen, direct nadat je het laatste slaapmutsje naar binnen hebt gewerkt, en er om 7 uur weer uit springen en direct allerlei apparaten aanzetten die voor je hoofd rumoer betekenen. Stop ruim voor je naar bed gaat met druk doen, en trek er een half uur voor uit om in slaap te vallen. Neem in de ochtend ook even de tijd om geleidelijk wakker te worden, want het helpt je aan een productievere dag. Dat sommige mensen dat zullen typeren als het slaapgedrag van een bejaarde, mag je in dit geval als een compliment opvatten... ■

Foto: Hadevych Veys | Styling en visagie: Borika Florentinus



BRAM BAKKER
F