

BRAM BAKKER

Psychiater Bram Bakker (57) buigt zich elke maand over onze geestelijke gezondheid.

Het grotere geheel

In de geneeskunde tref je steeds meer specialisten. Vroeger had je nog de algemene internist, nu heb je gastro-enterologen, endocrinologen, reumatologen, noem maar op. Ik ben al zo oud dat ik me de tijd herinner dat mensen met kanker werden behandeld door een internist, de oncologie was nog geen volwassen specialisme.

De verklaring hiervoor is eenvoudig: de toegenomen kennis viel niet meer te behappen. Dus ontstonden er specialismen rond de organen. Denk aan een nefroloog voor de nieren. Of een longarts.

Er kwam ook nog een ander soort specialisatie bij. Die rond een specifiek probleemgebied. Het meest opvallende voorbeeld daarvan vind ik de somnologen: artsen die zich hebben bekwaamd in alle klachten en aandoeningen die de slaap beïnvloeden. Het zijn 'superspecialisten': KNO-artsen en longartsen vooral, maar ik ken ook een psychiater die zich in slaapproblematiek heeft gespecialiseerd.

Behalve toegenomen kennis speelt hier ook mee dat steeds meer mensen last hebben van onregelde slaap. Inmiddels heeft bijna iedere Nederlander wel eens gehoord over het slaap-apneu-syndroom, waarbij lange adempauzes tijdens de slaap er onder meer in kunnen resulteren dat je overdag moe bent.

Wat weinig mensen weten, is dat de toename van het aantal mensen met slaapapneu te maken heeft met een veranderde leefwijze. Met name overgewicht is een risicofactor om er last van te krijgen, en we weten allemaal dat het aantal mensen met overgewicht al heel lang zeer gestaag toeneemt.

Waar gaat dit betoog naar toe, denk je ondertussen waarschijnlijk?

Mijn punt is het volgende: we kunnen steeds meer gaan inzoomen op een klacht, en

de argumenten daarvoor heb je kunnen lezen, maar we kunnen ook een stapje terug doen. Uitzoomen! Niet blijven focussen op de details, maar juist proberen het grotere geheel in beeld te krijgen. Als steeds meer mensen moeite hebben voldoende nachtrust te krijgen dan is er sprake van iets in onze manier van leven, dat daar een bijdrage aan levert. Honderd jaar geleden waren er geen somnologen en ze waren niet nodig ook...

Misschien wil je lichaam je iets duidelijk maken

Laat ik mezelf als voorbeeld nemen. Hoe harder ik werk, hoe slechter ik slaap. Mijn werk bestaat voor het grootste deel uit nadenken en dat veroorzaakt onrust in mijn hoofd. Op zichzelf niet erg, maar als de onrust te groot wordt, lig ik 's nachts te piekeren in plaats van te dromen over mooie vakanties.

Ik zou nu in de valkuil kunnen trappen dat ik 'slecht slapen' als een op zichzelf staande klacht ga beschouwen die behandeld moet worden.

Los van de oorzaak zijn slaaptabletten dan een voor de hand liggende optie. Ze werken, zeker in het begin, ook nog vaak prima.

Aan het onderliggende mechanisme – een overbelast hoofd gaat aan het slaapprobleem vooraf – wordt dan geen aandacht besteed. In vakjargon: aan de functie van het slaapprobleem wordt voorbijgegaan. Sterker nog: misschien is slecht slapen wel het logische gevolg van de overbelasting door mijn werk. Dan heb ik geen slaapprobleem, maar een lichaam (ook wel 'systeem' genoemd) dat me iets duidelijk wil maken. Daar naar luisteren, dat is de uitdaging!



BRAM BAKKER