

Wat gebeurt er als je slaapt?

Je brein reinigt zich als je slaapt. Tijdens je slaap komen alle organen tot rust en worden er hormonen en stoffen voor het immuunsysteem gemaakt die ervoor zorgen dat het lichaam en de hersenen zich kunnen herstellen van de afgelopen dag. Als je slaapt liggen de hersenen te dobberen in hun hersenvocht en worden de afvalstoffen van de inspanningen van de dag ervoor weggespoeld.

Waarom dromen we wat we dromen? Dromen hebben de mensen altijd al gefascineerd. Dat is niet zo gek, want in je dromen reis je elke nacht naar een ander universum – een plaats waar de vreemdste dingen kunnen gebeuren. Dromen kunnen mooi, fascinerend, interessant, maar ook verschrikkelijk zijn. Dromen kunnen dingen uit je werkelijke leven halen en bewerken, maar ze kunnen ook brokstukken uit je leven in een wilde fantasie veranderen. Dat betekent dat je dromen niets zeggen over wat je eigenlijk wilt en dat je helemaal geen slecht geweten over je dromen hoeft te hebben. De een gaat in zijn eigen dromen tot actie over, de ander heeft geen idee waar hij in zijn slaap mee bezig is.

Onderzoek heeft uitgewezen dat dromen je helpen om herinneringen op te slaan. Je kunt zelfs goede ideeën krijgen terwijl je slaapt. Er wordt wel gezegd dat de wetenschapper Mendelejev het periodiek systeem al dromende ontdekt heeft. Uit onderzoek is verder gebleken dat dromen je helpen om slechte ervaringen te verwerken.

In nachtmerries kunnen zich situaties afspelen die in de werkelijkheid hebben plaatsgevonden of die je in een film hebt gezien of in een boek hebt gelezen. Het kan ook een brouwsel van je brein zijn. Het is heel gewoon dat je restjes van verontrustende of moeilijke ervaringen meeneemt in je dromen. Je kunt ook gewelddadige dromen hebben met vluchtbewegingen, geweld, seks en moord, zonder dat het ook maar iets te maken heeft met je dagelijkse leven. Wetenschappers hebben geprobeerd uit te zoeken waarom zulke scènes in dromen voorkomen. Er wordt wel gedacht dat gewelddadige dromen en nachtmerries je brein laten oefenen voor moeilijke situaties.

Slaapverlamming

Je brein leidt dus een onstuimig leven als je slaapt, maar je lijf wordt van de signalen afgekoppeld. Daarom kun je dromen dat je loopt, terwijl je benen helemaal stil in bed liggen. Er bestaat een fenomeen dat ‘slaapverlamming’ heet. Dan wordt je brein wakker – dat wil zeggen, zo goed als wakker – maar je lijf niet. Heel even is je brein gevangen tussen droom en werkelijkheid. Je denkt daarom dat je wakker geworden bent, maar je kunt je niet bewegen en je hebt misschien vreemde gewaarwordingen. Je ziet bijvoorbeeld een alien naar je bed komen of een monster in de kamer staan. Slaapverlamming is niet erg, maar kan echt lijken en je de stuipen op het lijf jagen als je niet weet wat het is.

Als je niet kunt slapen

Er zijn heel wat redenen waarom je de slaap niet kunt vatten. Eczeem, rusteloze benen, pijn of tinnitus (gebrom, geruis of een fluittoon in je oor) kunnen je slaap verstoren. Iedereen heeft af en toe wel eens moeite met slapen zonder dat er een aanwijsbare oorzaak voor is. Of je hebt zoveel stress en chaos in je hoofd dat je niet in slaap kunt vallen.

Het kan ook zo zijn dat je denkt dat je slaapproblemen hebt, terwijl je eigenlijk een avondmens bent die juist pas echt tot leven komt als het donker en rustig is. Of je kunt nooit lekker in je bed liggen omdat er zoveel andere dingen leuker zijn dan slapen. Er is niets mis met een nachtuil zijn. Alleen is de maatschappij er wel op ingericht dat je ’s ochtends vroeg fris en monter aan de dag moet beginnen, wat niet meevalt als je pas in slaap valt als de vogels buiten beginnen te fluiten. Daarom zal langdurig weinig slapen inhakken op je leven. Dan zul je merken dat je je slechter kunt concentreren, minder kunt hebben en prikkelbaarder bent.

Val je moeilijk in slaap en wil je daar zelf graag iets aan doen?

- ➔ **Ga niet overdag slapen**, al is dat nog zo moeilijk omdat je er een gewoonte van gemaakt hebt. Overdag slapen draagt niet bij aan een goede nachtrust.
- ➔ **Lig je 's avonds te tobben en te piekeren** als je eigenlijk had moeten slapen? Probeer even kort op te schrijven waar je aan denkt en kijk er verder niet meer naar. Zoek naar iets dat je brein en je lijf ontspant, zodat je makkelijker in slaap valt. Voor sommigen is het oplossen van wiskundeproblemen de truc, anderen stellen zich liever voor dat ze vliegen of ze hebben een vast, gezellig dagdroomritueel om bij in slaap te vallen.
- ➔ **Ben je gestrest?** Als je je gejaagd voelt, kun je proberen met ademhalingstechnieken tot rust te komen. Adem goed uit, en vervolgens rustig en diep in. Doe dat net zo vaak totdat je voelt dat je spieren zich ontspannen en je lichaam zwaar wordt.
- ➔ **Pas op met coffeïne.** Energiedrankjes, cola, koffie en zwarte thee bevatten stoffen die je systeem wakker houden. Bij veel mensen leidt dit tot een verstoorde nachtrust. Experimenteer maar eens een beetje om te zien wat coffeïne met jou doet.
- ➔ **Heb je lakenangst?** Stel vast hoe belangrijk slaap voor je is en wanneer je het beste kunt gaan slapen. Zet een halfuur tevoren je mobieltje, computer en dergelijke apparaten uit. Houd er rekening mee dat zo'n avondritueel wel even duurt, dus plan er voldoende tijd voor in. Uiteindelijk hoeft je alleen maar sterk te zijn en je aan de afspraak met jezelf te houden als het tijd is om welterusten te zeggen en het licht uit te doen.

BELANGRIJK

Als je lang wakker ligt omdat je ergens bang voor bent, kun je dat patroon niet zo makkelijk in je eentje doorbreken. Zoek een volwassene met wie je goed kunt praten – een van je ouders of iemand anders die je vaak ziet – waarmee je samen het probleem op kan lossen, zodat je makkelijker in slaap kunt vallen.

Moe zijn

Af en toe moe zijn is heel natuurlijk, dat geeft niet. Wat moeten de mensen vroeger moe zijn geweest na een hele dag jagen of slepen met stenen voor de bouw van een huis. Vermoeidheid is een normale en gezonde reactie op het gebruiken van energie. Soms begrijp je wel waarom je moe bent, bijvoorbeeld na een examenperiode, bij ziekte of als je ruzie hebt met een van je vrienden. Je kunt je ook moe voelen zonder te weten waarom. Misschien gebeurt er iets in je lijf wat je niet doorhebt: het vecht tegen een virus, het is kwetsbaar vanwege hormonen of meer gestrest dan je je realiseert. In het algemeen kun je zeggen dat vermoeidheid normaal en gezond is en dat dat niet iets is waar je je zorgen over moet maken. Ook op een gewone dag mag je best wel eens moe zijn.

Het lijf heeft rust nodig, maar wanneer?

Wanneer je uitrust, herstelt je lijf zich. Spieren die afgemat zijn tijdens het sporten worden weer opgebouwd en je brein krijgt de gelegenheid om alle indrukken te verwerken die je de laatste uren hebt opgedaan.

Wat je ook in je leven doet – studeren, zwaar lichamelijk werk of sporten – je hebt rust nodig. Het hoeft je niet te verbazen dat ook topsporters veel rusten. Je kunt overdag best wel zonder een schoonheidsslaapje, als je maar op tijd je rust neemt.

Ieder mens handelt anders om zijn batterij op te laden. De een krijgt energie van gezelschap, de ander wordt er juist moe van. Sommigen willen in hun eentje een lange wandeling maken om te ontstressen, anderen worden kierewiet tussen stille bomen, kwetterende vogels en hun eigen gedachtes.

Een paar regels gelden voor iedereen: elk lichaam heeft rust en voedsel nodig, dus moet je altijd eten en ontspannen nadat je flink gesport hebt. Ieder mens heeft tijd nodig om van een heftige ervaring te herstellen. Neem die ook!

Tip voor jezelf:

Verkeerde vraag: **'Ben ik nu moe?'**

Goede vraag: **'Moet ik even een time-out nemen?'**