

MARLEEN JANSSEN

8

glorieuze  
slaaptips

Slaap als medicijn

Slaap als medicijn

## 8 glorieuze slaaptips

Slapen is het beste medicijn, wist je dat? Het maakt lichaam en geest gezond en zorgt ervoor dat je het leven van alledag beter aankunt.

*Helemaal waar, denk je nu, alleen lukt het me zo slecht.*

Omdat zoveel mensen moeite hebben met slapen – inslapen en doorslapen – schreef ik een mini-e-book met de beste tips.

Lees het en ga liggen.

Wie goed slaapt, kan de wereld aan. Of in ieder geval de volgende dag.

Veel leesplezier,

Marleen Janssen

## TIP 1 Ga vroeg naar bed

De eerste, en misschien wel de beste: ga vroeg naar bed, zo rond negen, tien uur, en houd dat eens een week vol. Je zult merken: na een tijdje heb je 's ochtends helemaal geen wekker meer nodig. Vroeger naar bed gaan is dé manier om in een natuurlijk slaapritme te komen.

## TIP 2 Let op licht

Je slaap-waakritme wordt geregeld door het stofje melatonine. Dit hormoon zorgt ervoor dat de biologische klok synchroon loopt met het dag-nachtritme. Zodra het gaat schemeren maakt je lichaam melatonine aan,. Je lichaamstemperatuur daalt en je hartslag gaat naar beneden. Zo maakt je lichaam zich klaar voor de nacht. Als het weer licht begint te worden en de lucht blauw kleurt, stopt de melatonineproductie.

Door kunstlicht, televisie- en computerschermen en vooral het licht van telefoonschermjes blijven we tegenwoordig tot lang na het ondergaan van de zon blootgesteld aan licht. Vooral die beeldschermen zijn venijnig, waarschuwen slaapwetenschappers. Die stralen namelijk blauw licht uit, net zoals daglicht. En voor jouw interne klok maakt het niet uit of dat blauwe licht natuurlijk is of van een laptop komt. Als je dus 's avonds nog veel met schermen in de weer bent, remt je lichaam de aanmaak van melatonine. Gevolg: het duurt langer om in slaap te vallen.

Het advies van slaapdeskundigen: anderhalf uur voor je gaat slapen geen schermen meer. Lees een boek, luister naar muziek, speel met de kat.

Kun je die schermen echt niet met rust laten, dan hebben nieuwere laptops, telefoons en tablets vaak een nachtstand. Al is de werking daarvan niet wetenschappelijk bewezen. Het dragen van een speciale bril met 'blue coating', die het blauwe licht in de avonden wegfiltreert, zou wel werken.

PS Hoe meer je overdag buiten bent en daglicht 'vangt', hoe beter je 's avonds slaapt. Het daglicht dat je overdag pakt, stimuleert de aanmaak van melatonine in de avond. Als je het idee hebt dat je daglicht tekortkomt, maak dan overdag een extra wandeling.

## TIP 3 Maak je slaapkamer rustig

Richt je slaapkamer zo in dat het echt een fijne plaats wordt om te slapen en te rusten. Geen computer, geen troepjes. Gebruik alleen zachte kleuren en zo min mogelijk dingen aan de muur. Hang ook geen familiekiekjes in de slaapkamer. Het is verstandig om je bed niet onder het raam te zetten. Volgens de feng shui vliegt je energie dan 's nachts niet weg.

PS Wist je dat de kleur blauw voor je slaapkamer (zachtblauw natuurlijk, hè) de beste optie is? Ook al lig je het grootste deel van de tijd met je ogen dicht, onbewust pikken je hersenen de rustgevende werking van de kleur blauw op. Je slaapt er heerlijk op.

## TIP 4 Mijd alcohol

Nee, alcohol is géén probaat slaapmiddel. Helaas, dat is een reusachtig misverstand. Omdat het verdovend werkt, val je door alcohol wel makkelijker in slaap. Maar alcohol is desastreus voor de *kwaliiteit* van de slaap. Het fragmenteert je slaap – je wordt meerdere keren in de nacht wakker, vaak zonder dat je het doorhebt – waardoor je je de volgende ochtend niet uitgerust voelt.

Een ander probleem is het effect van alcohol op de slaapcyclus. De slaapcyclus is opgebouwd uit een aantal fasen: eerst de lichte slaap, dan volgt de diepe slaap en vervolgens de remslaap. In de remslaap droom je het meest, zijn de spieren ontspannen en verwerk je de emoties en indrukken van de dag ervoor. Precies deze slaapfase wordt onderdrukt door bier en wijn. Het lichaam is dan druk bezig de genuttigde alcohol af te breken.

De remslaap is essentieel voor je geestelijke balans. Onderzoeken brengen een tekort aan remslaap in verband met een slechter functionerend langetermijngeheugen en prikkelbaarheid.

## TIP 5 Eet minder suiker

Er is niet veel onderzoek gedaan naar de invloed van voeding op onze slaap, maar het mijden van een aantal dingen schijnt goed te werken.

Zo is suiker slecht voor de nachtrust. Door de schommelingen in de bloedsuikerspiegel fragmenteert suiker je slaap. Dit geldt ook voor andere snelle koolhydraten zoals witbrood en pasta. Volgens onderzoekers heeft dit mogelijk te maken met het feit dat deze koolhydraten de productie van melatonine remmen.

Vet eten leidt tot een korte periode van diepe slaap. Mogelijk heeft dat te maken met het feit dat vet eten moeilijk te verteren is, waardoor het lichaam 's nachts nog hard aan het werken is.

## TIP 6 Stop het gepieker

Piekeren zou je 'handig' kunnen noemen op de juiste momenten, maar het is onwenselijk als je wilt slapen. Dit zijn de vijf beste adviezen om piekeren te stoppen.

### 1. Van standje actief naar ontspanning

De beste manier om het getob te stoppen is jezelf te overtuigen dat je op dit moment niks hoeft op te lossen. Dan gaan je hersenen namelijk van standje actief naar ontspanning.

### 2. Je moet niet slapen

Je *moet* niet slapen. Gun jezelf tijd waarin je niks *moet*. Want alleen als je niks moet, ontspan je. En pas in ontspannen modus val je in slaap.

Van gewoon in je bed liggen rust een mens ook goed uit. Houd jezelf voor dat je echt niet direct in slaap hoeft te vallen, als je maar lekker ligt en uitrust.

### 3. Voel je veilig in bed

Wie piekert, voelt zich onveilig, en vice versa. Voel dat je veilig bent zodra je in bed ligt. Voel hoe lekker je ligt, de lakens tegen je blote huid. Hier kan je niks gebeuren.

### 4. Geef je brein een 'werkje'

Het brein is een harde werker: het liefst werkt het altijd. Maar het is ook een beetje een domme werker, want het is niet zo selectief: het maakt niet zoveel uit wat je je brein voor werkje geeft, het doet en overdenkt het toch wel. Focus je brein op je in- en uitademing in plaats van op een werkklus.

### 5. Minder angst, meer empathie

Meditatieoefeningen helpen je baas te worden over je gedachten. Ze leren je vanuit je hoofd in je lichaam te zakken. Mediteren is dus ook een fijne slaapvervanger als je niet in slaap komt. Een gemakkelijke meditatieoefening is bijvoorbeeld om stapsgewijs met je aandacht langs je lichaam te gaan. Van je tenen, via je enkels, naar je schenen, je knieholten...



## TIP 7 Doe een dutje

Je brein is eigenlijk een computer met een harde schijf. Alles wat je meemaakt, leert, hoort, ziet en beleeft, wordt als eerste opgeslagen in de hippocampus. Dat gaat uitstekend zolang je de computer goed onderhoudt.

‘Goed onderhoud’ bestaat uit goed slapen. Hoe meer je slaapt, hoe beter je geheugen werkt. Slapen verstevigt ook de neurale netwerken in je hersenen. Van slapen word je dus letterlijk slimmer.

Als je nou de hele dag met je hoofd werkt, aan het studeren bent of een complex project moet opzetten, doe dan even een dutje tussendoor.

Dutjes zijn voor luiards of oude mensen, is vaak de gedachte. De dut associëren we bepaald niet met actieve mensen die alles uit leven en werk willen halen. Ten onrechte, zegt de wetenschap.

Zelfs een slaapje van 20 minuten doet al wonderen. Er ontstaat nieuwe ruimte in je hoofd om dingen te onthouden. Je herinnert je zaken die je dacht te zijn vergeten.

Doe een dutje bij voorkeur in de vroege middag, vóór drie uur. Na die tijd heeft het een negatieve impact op de slaapdruk: je kunt dan ’s avonds niet meer in slaap komen.

## TIP 8 Let op de wekker

Een klap op de wekker geven en nog even een paar minuten pakken? Doe het niet. Gebruik dus geen snoozefunctie. Gebruik liever helemaal geen wekker. Niets zo erg als 's morgens door gerinkel uit je slaap te worden gerukt. Het lichaam schiet er direct door in de stressmodus (versnelde hartslag, verhoogde bloeddruk, aanmaak stresshormonen). En dat terwijl de dag nog moet beginnen.

Je kunt jezelf aanleren vóór de wekker afgaat wakker te worden. Ga elke avond (ook in het weekend) op hetzelfde tijdstip naar bed. Wakker worden in stilte is zalig.