



vrijdag 21 maart 2008

Goed slapen is een kunst

Interview TIEN TIPS OM BETER TE SLAPEN 'Soms staan patiënten al met de deurklink in de hand en zeggen ze: "Dokter, eigenlijk slaap ik al een tijdje niet zo goed.," Bruno Ariëns is huisarts in Herenthout en geeft informatie en advies over dit veelvoorkomend probleem.

Van onze redactrice

1. Niemand slaapt in een ruk door

'Maak je geen zorgen als je even wakker wordt, want dat overkomt iedereen elke nacht meerdere keren. Ongeveer om het anderhalf uur ontwaken we uit een diepe slaap. De meeste mensen doen één oog open, vergewissen zich er onbewust van dat alles veilig is, en slapen verder. Er zijn ook nog talloze minislaaponderbrekingen, gemiddeld tien per uur. Wie goed slaapt, herinnert zich daar de volgende dag niets meer van. Je moet al vijf minuten wakker liggen om het 's morgens nog te weten. Maar slechte slapers trekken beide ogen open en kijken naar hun wekker. Daar worden ze onrustig van. De kunst is te leren je comfortabel te voelen in je bed, ook als je wakker ligt. Doe alsof het de laatste vijf minuten zijn voor je moet opstaan en geniet ervan.'

2. Zet de wekker uit je zicht

'Onderzoek in rusthuizen heeft aangetoond dat bejaarden vooral wakker liggen omdat ze piekeren over hun slaapprobleem. Eenmaal dat begint, raak je gespannen. Slapen veronderstelt een ontspannen situatie. Voor velen is het beter om de wekker uit het zicht te zetten. Slechte slapers panikereren als het nog maar één uur in de nacht is - "Nog zo lang wakker liggen!,- maar ook om zes uur 's ochtends - "Oei, nu zal ik wel niet meer kunnen slapen,. Als je wakker ligt, is het echt niet belangrijk hoe laat het is.'

3. Sta op als je twintig minuten wakker blijft

'Wie toch de slaap niet kan vatten, kan beter opstaan, om te vermijden dat je je bed gaat verbinden met negatieve gevoelens ten aanzien van slapen. Ik raad doorgaans af om tv te kijken, want dat kan je aandacht te lang vasthouden. Ga iets saais doen, of lees een strip of een boek dat je niet al te zeer boeit. Tot je je weer slaperig voelt: ga dan terug naar bed om te slapen. Dit advies is belangrijk om conditionering - "Ik ga naar bed (prikkel) en dat betekent wakker liggen (reactie),- te doorbreken. Conditionering ontstaat al na drie weken.'

4. Maak van je slaapkamer geen tweede woonkamer

'Een advies dat de slaapkamers mij niet in dank zullen afnemen. Je hebt natuurlijk wel een comfortabel bed nodig, in een goed verluchte kamer, maar die kamer dient om te slapen, niet om tv te kijken of te lezen. Ook niet om met je partner de planning van de volgende dag of de volgende vakantie te bespreken. Mensen voor wie een beetje lezen tot het slaapritueel behoort, wil ik dat plezier niet afpakken. Het belangrijkste is dat je vlak voor het slapengaan iets ontspannend doet en dat je je bed in gedachten verbindt met ontspanning. Want slapen, dat kun je niet leren. Slapen komt vanzelf, wanneer je hersenen de knop omdraaien. Maar je kunt wel leren ontspannen: slapen is een vergevorderd stadium van ontspanning.'

5. Ga niet intensief sporten voor je gaat slapen

'Wie intensief sport, blijft daarna nog een paar uur klaarwakker. Sporten veroorzaakt een adrenaline-opstoot, die je goed doet werken en presteren. Er gaat toch een uur of twee overheen voor dat energieniveau zakt. Lichte activiteiten voor je gaat slapen zijn wel goed: een korte wandeling, wat yoga. Vrijen ontspant de meeste mensen ook.'

'Sporten op zich is wel goed voor de nachtrust, als je het ten laatste in de vroege avond doet. Hoe actiever je dag, hoe beter je nacht. Zoals de uitdrukking het zegt: de nacht is de spiegel van de dag. Daarom ook zijn middagdutjes te mijden. Een dutje van hooguit een halfuur kan energie geven aan wie sowieso goed slaapt. Maar als je een slaapprobleem hebt, zul je daardoor 's avonds minder makkelijk slapen.'

6. Sta altijd omstreeks hetzelfde tijdstip op

'Er is een klein centrum in onze hersenen dat ervoor zorgt dat we 's morgens wakker worden, en het helpt overdag onze vermoeidheid te onderdrukken. Want we worden in de loop van een dag altijd maar meer moe. 's Avonds kantelt dat mechanisme en voelen we ineens al die vermoeidheid. Dat is het moment om te gaan slapen. Je moet op de slaaptrein



Bruno Ariëns. bvdv

© Bart Van der Moeren

stappen als hij voorbijkomt. Als je nu eens vroeg en dan heel laat opstaat, breng je dat mechanisme in de war. Door altijd ongeveer op hetzelfde uur op te staan, houd je je interne klok, je dag-en-nachtritme, goed afgestemd.'

'Langer slapen is ook een slecht idee omdat de laatste uren van je slaap erg oppervlakkig zijn. En het is de diepe slaap die je het meeste nodig hebt. De volksmond zegt dat de uren voor twaalf uur dubbel tellen. Beter is: de eerste vier uur van je slaap tellen dubbel. 's Morgens langer blijven liggen maakt je alleen maar suffer. En een suffe dag, juist, die leidt weer tot een slechte nacht.'

7. Mijd alcohol 's avonds

'Wie voor het slapengaan alcohol drinkt, zal misschien wel vlot inslapen. Het begin van de nacht verloopt goed, hoewel je minder remslaap doormaakt. Het tweede deel van de nacht verloopt onrustiger: je wordt vaker wakker, je hebt nare dromen. Het gaat ten koste van de diepe slaap in die tweede periode. Diepe slaap heb je nodig voor het herstel van je lichaam. Het is tijdens die slaap dat er groeihormoon wordt aangemaakt. Wie minder van dat hormoon aanmaakt, verouderd sneller. De remslaap is nodig voor je geestelijk herstel: vergelijk het met het schoonmaken van je computer, het defragmenteren van je harde schijf. Alcohol gaat dus ten koste van die twee herstelmechanismen. Vooral mensen die al slaapproblemen ervaren, moeten daarvoor uitkijken.'

8. Vermijd ook koffie, zwarte thee, cafeïne én nicotine

'Wat de meeste mensen niet weten, is hoe lang cafeïne in je lichaam blijft. De halfwaarde ervan bedraagt vijf uur: wie om zes uur twee koppen koffie drinkt, voelt zich om elf uur nog alsof hij pas een kop gedronken heeft. Na tien uur hebben we nog een kwart van het goedje in ons bloed. Daardoor slaap je slecht en sommige mensen willen dat euvel dan weer bestrijden met nog meer koffie. Het is een vicieuze cirkel.'

'Nicotine is sneller uitgewerkt, maar rokers slapen toch minder goed. Om te beginnen door de nicotine, die hen een uurtje wakker houdt, en vervolgens door de ontwenningverschijnselen bij gebrek aan nicotine. 's Morgens snakken ze naar een sigaret.'

9. Drie goede redenen om te stoppen met slaapmedicatie

'Ook slaapmedicatie heeft een negatief effect op de kwaliteit van je slaap. De architectuur van je slaap verandert, je hebt geen diepe slaap en minder remslaap, en je maakt ook veel meer micro-slaaponderbrekingen mee. Wie stopt, zal dus weer beter slapen en er meer deugd aan beleven. Ook wie al jaren pillen neemt, kan stoppen, zij het dat je dan best langzaam afbouwt, onder begeleiding van een arts.'

'Eigenlijk zijn slaappillen na twee weken al uitgewerkt. "Ach,, zeggen mensen dan, "baadt het niet, het schaadt ook niet,. Maar het schaadt wel. Slaapmedicatie heeft de kwalijke nevenwerking dat je spieren verslappen. Als je opstaat om naar het toilet te gaan, kan je makkelijker vallen, en sneller iets breken. Nog een nadeel is dat je wakker wordt met een suffe kop. Belangrijker dan medicijnen is een goed slaapritueel: enkele vaste handelingen uitvoeren die je tot rust brengen. Dat kan een yoga-oefening zijn, of het dekken van de ontbijttafel, of een kop lindenthee of warme melk bereiden.'

10. Sluit medische oorzaken uit/doe aan zelfrelaxatie

'Slaapproblemen kunnen ook een medische oorzaak hebben: mensen met een depressie, of met schildklierproblemen of mensen die bepaalde medicijnen slikken kunnen daardoor wakker liggen. Het beste is om er eens met je dokter over te spreken en eventuele oorzaken van buitenaf uit te sluiten. Angst en stress, door problemen op je werk, in je relatie of door examens, kunnen bestreden worden door relaxatie-oefeningen. Daartoe heb ik drie luisterfragmenten op een cd bij mijn boek gevoegd. Een van de drie is bestemd voor kinderen: ik doe hen denken aan een zomers strand, drijven in het water, of het strelen van een lief konijntje. Kinderen zijn daar erg vatbaar voor.

www.uitgeslapenwakker.be

VEERLE BEEL