

Slapen

Zoals we allemaal weten, is slapen belangrijk voor je algehele gezondheid. Zowel je lichaam als je hersenen hebben dagelijks een aantal uur slaap nodig om goed te kunnen functioneren.

Wanneer spreken we van 'normale' slaap?

Om slaapproblemen beter te kunnen begrijpen, is het belangrijk om te weten wat een normale slaap inhoudt.

→ **Slaapduur**

De meeste volwassenen slapen **tussen de 7 en 9 uur** per nacht. Als je wat ouder bent, slaap je vaak 7 of 8 uur. Sommige mensen slapen 7 uur per nacht, dat kan ook normaal zijn. Hoeveel slaap mensen nodig hebben, verschilt per persoon.

→ **Tijd tot inslapen**

Vaak duurt het even voordat je in slaap valt. Dit kan variëren van **10 tot 30 minuten**. Als je wat ouder bent, is het ook normaal om 60 minuten wakker te liggen voordat je in slaap valt.

→ **Slaaponderbrekingen**

Het is normaal om **3 of 4 keer per nacht** kort wakker te worden. De meeste mensen vallen ook snel weer in slaap. Oudere mensen slapen vaak minder diep, wat ervoor kan zorgen dat zij vaker dan gemiddeld even wakker worden.

Wanneer spreken we van 'slechte' slaap?

Mensen die slecht slapen hebben moeite met inslapen en/of doorslapen. Vaak leidt dit tot klachten overdag, bijvoorbeeld:

- Moe zijn en geen energie hebben
- Je somber voelen of nergens zin in hebben
- Een korter lontje hebben (snel boos zijn of huilen)
- Minder kunnen doen dan eerst
- Minder goed je aandacht ergens bij kunnen houden
- Minder goed kunnen opletten
- Minder snel kunnen reageren

Fasen van slaap

Tijdens een normale nacht doorlopen we de 'slaapcyclus' 4 à 5 keer. Meestal word je na elke cyclus even wakker. Je lichaam checkt dan of je nog veilig bent: of er geen gevaar is in de omgeving en of er geen 'pijnprikkels' zijn. Als alles in orde is, val je weer in slaap en begint de cyclus opnieuw. Zo niet, dan blijf je wakker.

De slaapcyclus bestaat uit een aantal slaapfasen.

→ **Fase 1: Inslaapfase**

Je zweeft tussen wakker zijn en slapen. Je ogen worden zwaar, je hersenactiviteit neemt af. Dit duurt maar een paar minuten.

→ **Fase 2: Lichte slaap**

Je slaapt wel maar nog niet zo diep. Je wordt niet meer van elk geluid wakker, maar als je wel wakker wordt, heb je niet het idee dat je goed geslapen hebt. Deze fase duurt iets minder dan een uur.

→ **Fase 3: Diepe slaap**

Je ademhaling wordt regelmatig, je hartritme daalt en je spieren ontspannen. Deze fase duurt zo'n 5 minuten.

→ **Fase 4: Matige slaap**

Deze fase duurt iets minder dan 20 minuten en zorgt voor je **fysieke rust en herstel**. Als je nu wakker wordt, voel je je vaak verward en heb je even tijd nodig om te realiseren waar je bent.

→ **Fase 5: REM-slaap**

Deze slaap wordt ook wel de **droomslaap** genoemd. REM staat voor Rapid Eye Movement, omdat in deze fase de ogen voortdurend bewegen. Je hartritme en ademhaling zijn onregelmatig, je spieren zijn totaal ontspannen en je bloeddruk stijgt.

Tijdens de REM-slaap is je brein druk bezig met het **verwerken van gegevens** en worden bepaalde zaken opgeslagen in je langetermijngeheugen. Daarbij is dit ook de fase waarin je **emotioneel herstelt**. Deze fase duurt ongeveer 20 minuten.

Goed om te weten: Een volledige cyclus duurt dus ongeveer 90 tot 120 minuten. Wanneer je wil uitslapen, is het ideaal om 1 cyclus langer te slapen dan normaal (ongeveer 1,5 uur). Als je nog langer slaapt, is er een grote kans dat je eerder suf wakker wordt in plaats van uitgerust.

Waarom slaap ik slecht?

Slecht slapen wordt vaak veroorzaakt door **stress**, bijvoorbeeld door relatie- of gezinsproblemen, geldzorgen of problemen op het werk. **Fysieke kwalen** kunnen er ook voor zorgen dat je niet goed in slaap valt of 's nachts vaker wakker wordt. Hierbij kan je denken aan jeuk, oorsuizen, opvliegers, maagzuur of een volle blaas. Als de oorzaak van de stress of de lichamelijke klachten weg zijn, gaan de slaapproblemen vaak ook weer over.

Ik blijf slecht slapen!

Als je langdurig slecht slaapt, kan dat te maken hebben met het volgende:

→ **Vermoeidheid**

Het steeds vermoeid zijn zorgt ervoor dat je meer last krijgt van stress en angst. Dit kan ervoor zorgen dat je nog minder goed slaapt.

→ **Je hersenen koppelen je bed aan wakker liggen in plaats van aan slapen.**

Je bed is dan geen fijne plek meer en maakt dat je nog slechter gaat slapen.

→ **Te veel slapen of op bed liggen**

Bijvoorbeeld door dutjes te doen overdag, vroeg naar bed gaan of langer uit te slapen dan normaal. Het klinkt een logische zet om de slaap die je mist in te halen, maar werkt soms juist averechts. Het kan ervoor zorgen dat je minder diep slaapt en het moeilijker wordt om in te slapen of door te slapen.

Hoe zorg ik ervoor dat ik wel goed slaap?

Goede slaaphygiëne is de basis voor een goede nachtrust. Wanneer je aan alle punten voldoet, zou je in theorie goed moeten kunnen slapen. Om te kijken hoe goed jouw slaaphygiëne is, kun je een week lang de checklist aan het einde van de hand-out bijhouden. Iedere ochtend loop je de lijst na en vink je af waar je de avond ervoor aan

hebt voldaan. Probeer hierbij nog niet te veel van je 'normale' ritme af te wijken. Na een week kun je de lijst erbij pakken en proberen om de punten waar je niet aan hebt voldaan te verbeteren.

Kan ik medicatie slikken om beter te slapen?

Lang verhaal kort: Ja, dat kan. Soms is het bij langer bestaande slaapproblemen nodig om het patroon te doorbreken. Je lijf heeft het nodig om weer een keer een goede nachtrust te ervaren om dit ook zelf weer te kunnen creëren. Het kan dus helpen om je systeem als het ware te resetten.

Om (tijdelijk) beter te slapen worden vaak Benzodiazepines (benzo's in de volksmond) voorgeschreven. Denk hierbij aan Oxazepam, Temazepam of Lorazepam. Deze worden ook vaak (tijdelijk) voorgeschreven bij angst- en panieklachten en zorgen ervoor dat je wat meer ontspant en dus vaak ook beter (in)slaapt.

Benzodiazepines hebben op lange termijn een verslavende werking. Dit betekent dat je lijf op een gegeven moment gewend raakt aan het middel, waardoor je niet meer kan ontspannen zonder het te gebruiken. Om te voorkomen dat je afhankelijk wordt, wordt dit middel maar beperkt voorgeschreven. Het doel is dan alleen om je systeem te resetten. Zodra er weer iets meer rust en ruimte is, zou je met andere technieken het slaapprobleem verder op moeten kunnen lossen.

En hoe zit dat dan met middelen van de drogist?

In veel drogisterijen worden melatoninepillen verkocht. Melatonine is een lichaamseigen stof. Het is een soort boodschapper die wordt aangemaakt in je brein en aan je lichaam laat weten dat het tijd is om te slapen. Melatoninepillen zorgen ervoor dat je brein meer melatonine aanmaakt, met als gevolg dat je vaak sneller in slaap valt. Voor een korte tijd kan het geen kwaad om melatonine te slikken om je lijf een beetje te helpen. Op de lange termijn zorgt het er echter voor dat je lichaam het zelf minder aan gaat maken en je dus zonder de 'extra' melatonine niet meer goed in slaap valt.

Goed om te weten: Bij mensen met ASS of ADHD werkt de aanmaak van melatonine soms net iets anders dan normaal, waardoor zij er soms wel baat bij hebben om het langdurig te gebruiken. Wel is het goed om dit eerst even te overleggen met een arts.

Opties voor alternatieve hulp (bij slaapstoornissen of langer bestaande problemen)

Soms is de begeleiding die vanuit de huisartsenpraktijk geboden kan worden niet voldoende. Het kan zijn dat er dan geen sprake meer is van een slaapprobleem maar van een **slaapstoornis**. Hierbij kan je denken aan insomnie (slapeloosheid), hypersomnie (slaperigheid overdag), slaapapneu of rusteloze benen. In dat geval is er intensievere zorg nodig van bijvoorbeeld een (slaap)oefentherapeut, een slaapsycholoog of een gespecialiseerd slaapcentrum. De huisarts of praktijkondersteuner kan vaak goed inschatten wat er nodig is.