

slaap vast

Een baanbrekend
slaapprogramma

DR. MICHAEL MOSLEY



UITGEVERIJ NIEUWEZIJDS

Oorspronkelijke titel: *Fast asleep – How to get a really good night's rest*,
Short Books, Londen, 2020.

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam

Vertaling: Ingrid Hadders, Eelderwolde

Zetwerk: CeevanWee, Amsterdam

Omslag: Buro Blikgoed, Haarlem

Illustraties: E.K. Mosley

Foto's: Smith & Gilmour

Food styling: Phil Mundy

Foto auteur: David Bostock

© Parenting Matters Ltd, 2020

© Michael Mosley, 2020

© Nederlandse vertaling, Uitgeverij Nieuwezijds, 2020

ISBN 978 90 5712 546 1

NUR 860

www.nieuwezijds.nl



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

Inhoud

Inleiding 7

1. Hoe we ons bewust werden van slaap 15

2. Waardoor slapen we en wat houdt ons wakker? 41

3. Krijg jij genoeg slaap? 65

4. Beproefde manieren om je slaap te verbeteren 87

5. Eten om goed te slapen 121

6. Het Slaap vast-programma 149

7. Omgaan met ploegendiensten en jetlag 179

Recepten door dr. Clare Bailey en Justine Pattison 197

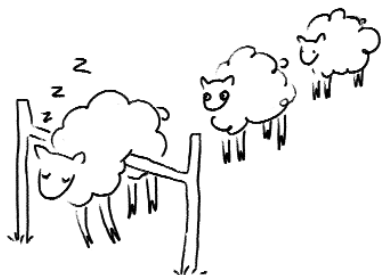
Appendix: oefeningen 267

Verantwoording 271

Noten 273

Index 279

Inleiding



Slapen is iets wat we allemaal doen: ongeveer een derde van ons leven brengen we door in die vreemde toestand van onbewustzijn. En toch begrepen we tot voor kort niet zo goed waar slaap goed voor is, hoeveel we ervan nodig hebben en welke rol onze dromen spelen bij het verbeteren van onze geestelijke gezondheid.

Het goede nieuws is dat er in de afgelopen twintig jaar een omslag heeft plaatsgevonden in onze kennis over slaap en het belang ervan. Nog niet zo heel lang geleden was het in om op te scheppen over het feit dat je amper sliep, en een succesvolle zakenman of politicus herkende je aan het kleine aantal uren slaap dat hij zei nodig te hebben. De voormalige Britse premier Margaret Thatcher werd gezien als het lichtend voorbeeld van iemand die kon functioneren zonder veel slaap (wat later een zorgvuldig gecultiveerd verzinzel bleek te zijn). En ik herinner me nog goed dat een grijze arts me, toen ik klaagde dat mijn slaapttekort mijn empathisch vermogen en gezond verstand aantastte, vertelde dat slaap 'voor watjes' was. Of zoals een andere arts het zei: 'Je

kunt nog lang genoeg slapen als je straks dood bent.’

Onze huidige kijk op slaap is heel anders. Dankzij recent onderzoek weten we dat te weinig slaap funest is voor je lichaam, hersenen en microbioom (darmbacteriën of darmflora) en de kans op chronische aandoeningen als obesitas, diabetes type 2 en dementie drastisch kan vergroten.

Voor slaap geldt verder dat niet alleen kwantiteit maar beslist ook kwaliteit telt. Uitgebreid onderzoek naar slaap heeft uitgewezen dat de kans op depressies en geheugenstoornissen groter wordt als je niet lang genoeg diep slaapt. En dat is behoorlijk verontrustend, zeker als je zoals een derde van alle volwassenen aan slapeloosheid lijdt.

Gelukkig bestaan er verrassende en heel effectieve manieren om de kwaliteit van je slaap te verbeteren, waardoor je snel in slaap valt, lang en diep slaapt en uitgerust wakker wordt. En dat heeft weer een positief effect op je geluksgevoel, je creativiteit en zelfs je levensverwachting.

Ik wilde dit boek vooral graag schrijven omdat ik al jaren geobsedeerd ben door slaap. Dat is niet alleen uit wetenschappelijke interesse – ik heb ook een heel persoonlijk belang. De afgelopen twintig jaar heb ik met tussenpozen aan zeer ernstige slapeloosheid geleden, zozeer zelfs dat ik er wanhopig van werd. Ik wilde weten wat ik verkeerd deed en natuurlijk ook wat ik kon doen om de situatie te verbeteren.

Ik ben niet altijd een slechte slaper geweest. Als tiener kon ik altijd en overal slapen. Zo heb ik eens zitten tukken in een fotohokje (ik had de laatste trein gemist) en in een telefooncel. Ik maakte me nooit druk over in- of doorslapen; dat ging allemaal vanzelf.

Ik kreeg echt niet elke nacht voldoende slaap, maar dat was mijn eigen keus. Zoals de meeste tieners wilde ik vaak te veel doen en vooral niets missen. Toen ik geneeskunde

studeerde, bleef ik regelmatig tot diep in de nacht feesten, en in plaats van daarna mijn bed in te duiken ging ik dan nog een paar uur blokken. Nu besef ik dat dat bijzonder contraproductief was. Je hebt slaap nodig om je geheugen optimaal te laten functioneren, zoals ik in dit boek zal uitleggen.

Naarmate mijn studie vorderde, werd slaap steeds belangrijker. Ik realiseerde me dat ik niet goed functioneerde als ik 's nachts maar een paar uur slaap kreeg. Ik was extreem prikkelbaar en ik weet zeker dat zowel mijn beoordelingsvermogen als mijn empathisch vermogen verslechterde. Ik viel echter zonder problemen in slaap en kon urenlang in diepe slaap blijven zodra ik daartoe de kans kreeg. Hoewel mijn slaappatroon verstoord was door mijn onregelmatige werktijden had ik geen enkele moeite met in slaap vallen.

Toen ik eind twintig was, veranderde dat allemaal. Ik was inmiddels getrouwd en werkte bij de televisie. Mijn werkdagen waren lang en onvoorspelbaar, maar niet zo erg als in de gezondheidszorg. In die tijd werkte mijn vrouw Clare als beginnend arts regelmatig 120 uur per week. Diensten van drie of vier dagen met slechts een paar uur onderbroken slaap waren geen uitzondering en tastten haar denkvermogen aan. Ze vertelde me eens dat ze in een extreem zware week tijdens een operatie was ingedommeld. Gelukkig schrok ze wakker voor iemand iets in de gaten had.

Ons werk beheerste niet alleen de uren dat we wakker waren, maar begon ook onze nachtrust te verstoren. De keren dat Clare thuis kon slapen, maakte ze me geregeld midden in de nacht wakker om haar mee te helpen zoeken naar patiënten van wie ze zeker wist dat ze in de kast waren verdwaald of beneden op haar zaten te wachten. Clare lijdt aan

parasomnie, een veelvoorkomende verzameling van soms bizarre nachtelijke gedragingen, zoals slaapwandelen en praten in de slaap.

Begin jaren negentig werden onze kinderen geboren en dat leidde uiteraard tot veel gebroken nachten. Uiteindelijk zouden we vier kinderen krijgen, en dat betekende dat ons leven een decennium lang door baby's werd beheerst.

Tegen de tijd dat we veertig waren, was Clare huisarts en waren haar werktijden regelmatig. Onze kinderen sliepen ook gewoon door. Maar ik vertoonde inmiddels de klassieke tekenen van insomnie. Ik kwam niet gemakkelijk in slaap, werd om 3.00 uur 's nachts wakker en kon dan niet meer in slaap komen doordat ik lag te malen. Voor mijn gevoel lag ik uren wakker. Zo werd naar bed gaan, wat ik ooit heerlijk vond, iets waar ik me steeds meer zorgen over maakte. Wordt het een goede of een slechte nacht? Sta ik morgen doodmoe op of wordt dit een van die zeldzame keren dat ik slaap tot de wekker gaat?

Natuurlijk wilde ik begrijpen wat er aan de hand was en wat ik kon doen om terug te keren naar de dagen van zalige, zorgeloze slaap. Ik maakte mijn eerste televisieprogramma, waarin ik het mysterie van slaap onder de loep nam; er zouden er nog heel veel volgen. Tijdens het maken van deze populaire programma's leerde ik veel slaapwetenschappers kennen en een geheel nieuwe, fascinerende wereld van slaaponderzoek.

Om de impact van ernstig slaapttekort te begrijpen besloot ik te kijken hoelang ik wakker kon blijven met de man die het onofficiële wereldrecord op zijn naam had staan. Hij kon dagen zonder slaap zonder daaronder te lijden. Wat was zijn geheim? Waarom kon hij het wel volhouden en ik niet?

Sindsdien heb ik vele nachten in slaaplabs doorgebracht met elektroden op mijn hoofd en lichaam. Ik heb medicijnen geslikt om in slaap te komen en medicijnen om wakker te blijven. Ik heb honderden mensen geïnterviewd over slapen: van brandweermannen tot artsen, en van astronauten tot politieagenten. Ik heb gekeken naar de invloed van eten op slaap en heb allerlei manieren om de kwaliteit van mijn slaap te verbeteren getest.

De structuur van dit boek

Misschien ben jij iemand die ontzettend veel behoefte heeft aan een nacht doorslapen, of ben je simpelweg geïnteresseerd in wat er gebeurt wanneer je je ogen dichtdoet en naar dromenland vertrekt.

Het eerste deel van dit boek gaat over de wetenschappelijke kant van slapen: het onderzoek dat heeft geleid tot onze huidige kennis en onze rijke inzichten in een gebied dat lang onontdekt is gebleven. Wat zijn de bekendste slaapstoornissen en waardoor worden ze veroorzaakt? Wat gebeurt er nu werkelijk in je hersenen en lichaam als je een chronisch slaapttekort hebt? Waarom zijn dromen zo belangrijk en hoe kun je daar je voordeel mee doen?

Ik zal mijn eigen slaapavonturen gebruiken om deze reis te illustreren en uiteraard allerlei wetenschappelijke studies aandragen om de soms verrassende beweringen te onderbouwen.

Dit alles vormt de basis voor het tweede deel van het boek, dat er hoofdzakelijk op gericht is jou beter te laten slapen. Ik vermoed namelijk dat veel mensen dit boek lezen omdat ze zelf van tijd tot tijd last hebben van slapeloosheid of iemand kennen die daaraan lijdt.

Ik zal het beste dat de moderne wetenschap te bieden heeft met je doornemen aan de hand van een slaapprogramma dat binnen enkele weken soelaas zou moeten bieden.

Een van mijn belangrijkste doelen is het helpen verbeteren van je 'slaapefficiëntie', een maatstaf van hoe goed je hebt geslapen. Het staat voor de totale tijd die je slaapt als percentage van de totale tijd die je in bed doorbrengt – dus inclusief woelen, wakker liggen, piekeren. Een slaapefficiëntie van 85 procent noemen we gezond. Daarover later meer.

Centraal in het Slaap vast-programma staan twee nieuwe en verrassende elementen, beide gebaseerd op de recentste wetenschappelijke onderzoeken.

Het eerste element waarvan je misschien zult opkijken is het effectiefste middel tegen slapeloosheid: je hersenen resetten door jezelf een korte therapie van slaaprestrictie op te leggen. Deze aanpak wordt 'slaaprestrictie' genoemd omdat je, paradoxaal genoeg, wordt gedwongen minder te slapen. Ja echt, ik ga je helpen beter te slapen door je te vragen minder tijd in bed door te brengen.

Een van de klassieke fouten die mensen met slaapproblemen maken is dat ze proberen *meer* tijd in bed door te brengen – terwijl in bed liggen zonder te slapen deze mensen juist stress in plaats van rust geeft. Het kan bovendien leiden tot een zeer slecht gedragspatroon waarbij je hersenen in bed liggen gaan associëren met wakker liggen en piekeren.

Studies hebben aangetoond dat slaaprestrictie effectiever is dan andere aanpakken, inclusief medicijnen, en dat de resultaten op de lange termijn positiever zijn.

Het tweede nieuwe element van mijn programma is de nadruk die ik leg op eten, en dan in het bijzonder de pro-