

2 MINUTEN
TOT JE SLAAPT

ISBN 978-90-225-9600-5

ISBN 978-94-023-1925-5 (e-book)

NUR 400

Oorspronkelijke titel: *2 Minutes to Sleep*

Vertaling: Wilma Paalman

Omslagontwerp: Pinta Grafische Producties

Omslagbeeld: © 2020 Lylean Lee

Illustraties binnenwerk: Andrew Pinder, © 2020 Quercus Editions Ltd

Vormgeving binnenwerk: Ginny Zeal

Zetwerk: Mat-Zet bv, Huizen

© 2020 Corinne Sweet

© 2022 Nederlandse vertaling Meulenhoff Boekeryj bv, Amsterdam

De uitgever heeft ernaar gestreefd alle rechten van derden te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen contact opnemen met Meulenhoff Boekeryj bv, Amsterdam.

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



2 MINUTEN TOT JE SLAAPT

Selfcare voor een druk leven: praktische oefeningen en inzichten om een diepe, herstellende nachtrust te bereiken

Corinne Sweet



BEKERIJ



Ik ben mijn overleden vader,
Leslie Sweet, eeuwig dankbaar
voor het feit dat hij me
's nachts instopte om mijn
angsten te bedwingen en me
hielp in slaap te komen met
verhaaltjes over zijn geweldige
tijd op zee.

Inhoud

Slapen: een inleiding	6
Slaap en levensstijl	28
Slaap en schermen	52
Slapeloosheid	68
Slaap en werk	104
Slaap en relaties	122
Slaap en kinderen	138
Een leven lang goed slapen	148
Bronnen	158

Slapen: een inleiding

Heb je goed geslapen vannacht?

Voelde je je uitgeslapen toen je wakker werd?

Ben je bang dat je slaap tekortkomt?

Viel je makkelijk in slaap?

Heb je eerder op de dag een dutje gedaan en

ben je midden in de nacht wakker geworden?

Werd je uit je slaap gehaald door jonge kinderen of huisdieren?

Heb je het gevoel dat je 's nachts

minder slaap nodig hebt en overdag vaker een dutje?

Heb je een 'slaapmutsje' genomen om beter in slaap te vallen?

Gebruik je slaaptabletten?

Voel je je voortdurend moe?

Herinner je je dromen?

Slaapgebrek

Veel mensen maken zich zorgen over hun slaap. We hebben slaap nodig om van ons steeds drukker leven overdag bij te komen, maar we slapen minder dan ooit tevoren. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) heeft de noodklok geluid: in de geïndustrialiseerde landen krijgt een meerderheid van de mensen niet de acht tot negen uur slaap per nacht die de WHO aanbeveelt om lichamelijk en mentaal gezond te blijven. Met gemiddeld vijf tot zes uur slaap per nacht hebben mensen in Japan, Singapore en Brazilië met het grootste slaapttekort te kampen, terwijl mensen in Nederland en Nieuw-Zeeland met gemiddeld meer dan acht uur slaap de langste nachtrust genieten.

Slapeloosheid

De slapeloosheid waar veel mensen onder te lijden hebben hangt vaak samen met lichamelijke en/of psychische problemen die uit hun manier van leven voortvloeien. Slapeloosheid is gevaarlijk voor onszelf en voor anderen, omdat we na een slapeloze nacht de volgende dag minder goed functioneren bij het uitvoeren van alledaagse bezigheden als autorijden, voor de kinderen zorgen, machines bedienen en zelfs gewoon de straat oversteken. We brengen twee derde van ons leven wakend door, de rest van de tijd hebben we nodig om te slapen om ons overbelaste brein en lichaam rust te geven en nieuwe energie op te laten doen (zie p. 49).

Waarvoor dient slaap?

Het helende karakter van de slaap wordt op beeldende wijze beschreven in een beroemd citaat uit *Macbeth* van William Shakespeare: 'Slaap die het warnet van de zorg ontrafelt'. Een goede nachtrust is 't verkwikkend voedsel op 's levens feest'. Na gemiddeld zestien tot achttien uur wakker en actief te zijn geweest hebben we slaap nodig om ons lichaam en brein de rust te schenken om bij te komen.

Wanneer we wakker zijn, vertonen onze hersengolven de hoogste pieken en gebruiken we vrijwel voortdurend onze spieren. Tijdens de slaap krijgt ons lichaam de kans zich te herstellen door de aanmaak van groeihormonen die schade aan cellen helpen repareren. Met het vertragen van de hersengolven kan het brein zich opladen en vinden er tal van neurofysiologische en hormonale veranderingen plaats. Tijdens de nachtrust ordent ons brein ervaringen en indrukken die we overdag hebben opgedaan door ze in het geheugen op te slaan en in dromen te verbeelden.

Slaapcyclus

Gedurende één slaapcyclus doorloop je vier stadia, waarbij we de NREM- en de REM-slaap onderscheiden, de fase waarin er geen snelle oogbewegingen (*non-rapid eye movements*) plaatsvinden en waarin deze wel optreden.

Stadium 1: NREM-slaap. Dit is een sluimerslaap, een overgang tussen waken en slapen. Deze fase duurt vijf tot tien minuten. Als je hieruit wakker wordt, heb je het gevoel dat je nog niet hebt geslapen.

Stadium 2: NREM-slaap. We brengen veertig tot zestig procent van de tijd die we slapen in deze fase door, waarin ons brein de ruimte krijgt om herinneringen op te slaan en ervaringen te verwerken. Tijdens deze fase, die gemiddeld twintig minuten duurt, daalt de lichaamstemperatuur en worden de ademhaling en hartslag regelmatig.

Stadium 3: NREM-slaap. We verkeren vijf tot vijftien procent van de tijd die we slapen in deze diepe slaap. De spieren ontspannen zich, de bloeddruk daalt en de ademhaling vertraagt. Van de omgeving dringt nauwelijks meer iets tot ons door. In deze fase kunnen zich problemen als slaapwandelen en bedplassen voordoen.

Stadium 4: REM-slaap. In deze fase wordt het brein actiever en maken de ogen snelle bewegingen. We brengen ongeveer twintig procent van onze slaaptijd in deze fase door. De spieren zijn nu volledig ontspannen, waardoor je je als verlamd voelt als je in deze fase wakker wordt.

Tijdens een nacht slapen doorloop je vier of vijf slaapcycli. De slaap begint met stadium 1 en gaat dan over in stadium 2 en 3, die soms eerst worden herhaald voordat stadium 4 zich aandient. Na de REM-slaap begint een nieuwe cyclus met stadium 2, 3 en zo verder.



Waarom slapen we minder?

Dat we minder slapen is voornamelijk te wijten aan de druk van het hedendaagse leven. De non-stop productie en beschikbaarheid van nieuws is een aanslag op ons emotioneel evenwicht. We vliegen meer, we rijden verder en we reizen langer tussen wonen en werken, waardoor we vaker last hebben van een jetlag of reisvermoeidheid. We werken meer uren per dag, ook 's avonds en in het weekend. In onze vierentwintiguurseconomie liggen de verwachtingen hoog en zijn er altijd nieuwe behoeften waaraan moet worden voldaan.

Slaapbehoefte

Vrouwen hebben gemiddeld twintig minuten meer slaap nodig per nacht dan mannen. Het is de tijd die het brein nodig heeft om te herstellen van multitasking en de tijd die het lichaam nodig heeft om te herstellen van hormonale veranderingen tijdens de zwangerschap en overgang. Vrouwen slapen over het algemeen ook iets langer dan mannen, maar ze hebben ook vaker last van slaapproblemen. Moeders krijgen per nacht echter gemiddeld vijftien minuten minder slaap dan vaders, en het slaapttekort van ouders door onderbroken nachten kan behoorlijk oplopen (zie 'Slaap en kinderen' op pagina 138-147). Interessant om te vermelden is dat meer vrouwen dan mannen aangeven dat ze doordeweeks met een slecht humeur wakker worden (behalve in Colombia, Portugal en Oekraïne).

SLAAPVERSLAG

Pak pen en papier en schrijf op wat je weet over je slaappatroon.

Jezelf betere slaapgewoonten aanleren begint met kennis over jezelf en je slaap. Stel jezelf de volgende vragen:

Hoeveel uur slaap je gemiddeld per nacht? Hoe val je in slaap? Herinner je je wat je hebt gedroomd?

Vind je het moeilijk of makkelijk om wakker te worden? Slaap je het liefst alleen of samen met iemand? Slapen er huisdieren bij je in de slaapkamer? Maak je gebruik van een beeldscherm

wanneer je in bed ligt? Waardoor wordt je slaap verstoord? Word je 's nachts wel eens wakker, en zo ja, hoe vaak? Wat eet je en drink je voor het slapengaan? Lees alles wat je hebt opgeschreven aandachtig door en bedenk welke veranderingen er nodig zijn voor een betere nachtrust.



Schrijf-
oefening

Wat is de invloed van slaaptekort op jou?

Als je niet genoeg slaap krijgt, kan dat psychische gevolgen hebben, zoals:

- Toenemende stress
- Vergeetachtigheid
- Slecht humeur
- Vermoeidheid
- Gebrek aan motivatie

Zijn je nog andere dingen aan jezelf opgevallen, bijvoorbeeld dat je prikkelbaar reageert, mopperig bent of veel trek in koolhydraten hebt?

Er kunnen ook lichamelijke klachten optreden, zoals:

- Ademhalingsproblemen
- Hartaandoeningen
 - Diabetes
 - Obesitas

Al deze bijwerkingen van slaaptekort zijn schadelijk voor je gezondheid en welbevinden. Het is enorm belangrijk om ervoor te zorgen dat je voldoende slaapt om je lichaam en geest de rust te geven die ze nodig hebben.



Ont-
spannings-
oefening

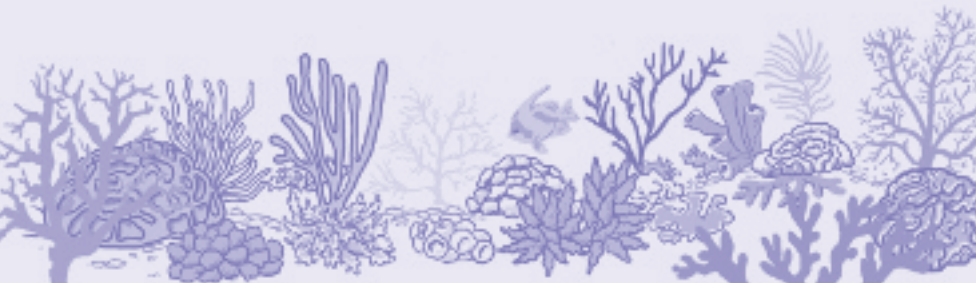
WOLKEN SPOTTEN

Deze oefening kun je doen op momenten dat je je gespannen voelt of niet kunt slapen. Overdag hoef je maar naar een raam te lopen en naar de lucht te kijken. Zijn er wolken te zien? Let op de kleur, de vorm, de hoogte en de compactheid. Zijn ze donkergrijs, lichtgrijs, wit, donzig of gelaagd? Ook 's nachts kun je op zoek gaan naar wolken in de lucht. Zijn er maanverlichte wolken? Welke kleur hebben ze? Welke vorm?

Veranderende levensstijl

Nu één op de twee huwelijken strandt, komt de verantwoordelijkheid voor de kinderen maar al te vaak op de schouders van één ouder te liggen. Na een drukke dag op het werk en thuis kan het moeilijk zijn om de slaap te vatten. Een scheiding gaat bovendien veelal gepaard met verdriet en slapeloze nachten voor alle betrokkenen.

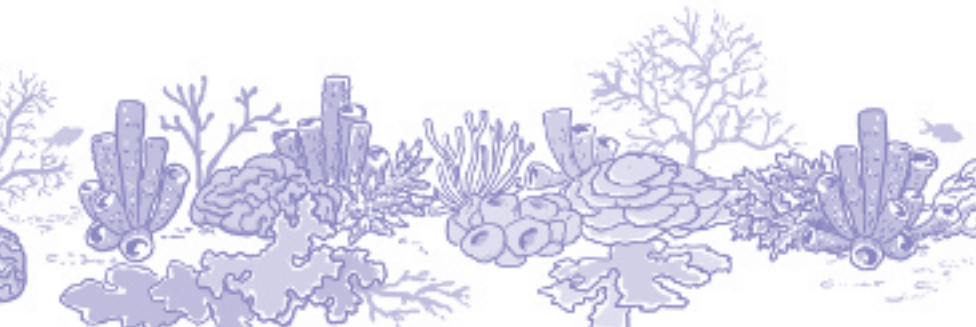
Met de groeiende bevolkings- en verkeersdichtheid, vooral in de binnensteden, is het lawaai toegenomen. Onze slaap kan ook worden verstoord door lichtvervuiling, van straatlantaarns, winkels en verkeer. Daar komt nog bij dat we dag en nacht aan onze beeldschermen zitten vastgekluiserd, waarvan het licht van invloed is op onze hersengolven en ons wakker houdt wanneer we willen en zouden moeten slapen. We eten en drinken 's avonds te lang door, en we gebruiken meer alcohol en drugs, wat de slaap vaak niet ten goede komt.



STREKOEFFENING TEGEN DE MUUR

Ont-
spannings-
oefening

Stop met wat je aan het doen bent en loop naar een stuk kale muur, zonder planken, schilderijen of zelfs maar lichtknoppen. Strek je uit met je armen hoog in de lucht en draai je dan met je rug naar de muur. Druk je lichaam – je billen, schouders en hoofd – tegen de muur. Je handen mogen de muur aanraken of je kunt je armen langs je lichaam laten hangen. Plaats je voeten op heupbreedte en iets van de muur af. Druk je onderrug helemaal tegen de muur aan zonder met je hoofd het contact met de muur te verliezen. Ontspan je dan. Druk opnieuw je onderrug tegen de muur en herhaal dit nog drie keer.





Stimulerende
oefening

RUST VOOR JE HOOFD

Als je je overdag wat suf voelt, geef je hoofd dan even wat rust. Ga hiervoor aan een tafel of bureau zitten. Vorm je handen tot een kommetje alsof je water op wilt vangen. Breng je handen vervolgens naar je gezicht, met de toppen van je vingers ter hoogte van je wenkbrauwen en de muisknok van je handen net onder je kin. Spreid je duimen uit tot net onder je oren. Plaats je ellebogen op de tafel of het bureau en laat je hoofd enkele minuten in je handen rusten. Ervaar de afwezigheid van prikkels. Sluit je ogen. Adem langzaam in en uit. Maak je hoofd zo leeg als je kunt door je te concentreren op de ervaring van het laten rusten van je hoofd in je eigen handen. Haal je handen na enkele minuten van je gezicht, ga rechtop zitten en blijf zo enkele seconden zitten.

ROLBEWEGING VOOR JE HOOFD

Plaats je voeten op heupbreedte uit elkaar en laat je armen hangen. Sluit je ogen en laat je hoofd naar beneden zakken tot je kin je keel raakt. Rol nu langzaam met je hoofd naar links en rol het met je ogen op het plafond gericht weer terug naar het midden. Herhaal dezelfde beweging rechts. Doe deze rolbewegingen zes keer, waarbij je langzaam en rustig in- en uitademt. Word je bewust van eventuele spanning of stijfheid.



Ont-
spannings-
oefening

Stimulerende
oefening

STREKKEN ALS EEN GOUDVIS

Dit is een geweldige strekoefening voor als je je moe of gespannen voelt. Sta op of stop met wat je aan het doen bent. Ga naar een plek waar niemand je stoort, bijvoorbeeld je slaapkamer of – als je op je werk bent – het toilet. Ga ontspannen zitten of staan. Doe je mond wijd open en tuit vervolgens je lippen als een goudvis. Voel de strek van de beweging in je hals. Open en sluit je mond zes keer, doe dit langzaam en met telkens een korte pauze. Tijdens die ontspanning ga je misschien gapen – laat dat gerust gebeuren. Rol tot besluit met je hoofd een keer naar links, een keer naar rechts, een keer naar achteren en een keer naar voren. Ga dan met hernieuwde energie door met wat je aan het doen was.



Bewegen in je slaap

Het is volkomen normaal om tijdens je slaap af en toe wakker te worden, van positie te veranderen en te woelen. Maar sommige mensen wandelen of praten in hun slaap, of lijden aan nachtangsten of bedplassen. Dergelijke slaapproblemen kunnen duiden op emotionele of psychische problemen, maar kunnen ook genetisch bepaald zijn en komen vaker voor naarmate we ouder worden. Deze afwijkende gedragingen verstoren onze slaap (en die van anderen die in dezelfde ruimte of hetzelfde bed slapen). Sommige mensen snurken luid of hebben last van slaapapneu; ook dit werkt vaak storend op de slaap van de partner of van kinderen die bij de ouders op de kamer slapen.

Ont-
spannings-
oefening

BEWUST VAN GELUID

Leun achterover in je stoel, ga staan of loop wat rond in de ruimte waar je je bevindt. Wat kun je horen? Luister goed. Kun je geluiden horen van verder weg? Geluiden van dichtbij? Een blaffende hond? Verkeer? Werkende apparaten? Stromend water? Een rondzoemende vlieg? Vogelzang? Wees je bewust van elk geluid. Hoor je fantoomgeluiden in je hoofd? Merk op dat dingen verder weg anders klinken dan dichtbij. Hoe luid klinkt een geluid? Hoe zacht? Voelt het anders om bewust naar geluiden te luisteren? Besluit de oefening door diep in te ademen en langzaam weer uit te ademen.





Slaap en zelfzorg

Een goede nachtrust hangt samen met goed voor jezelf zorgen.

Velen van ons hebben zich slechte gewoonten aangewend rondom slapen, zoals laat op de avond eten, voor de televisie in slaap vallen of een alcoholisch slaapmutsje drinken om makkelijker in slaap te vallen. Maar in plaats van een gezonde slaap te bevorderen hebben al die dingen juist een nadelig effect op onze slaap. Met de beslissing om goed voor jezelf te zorgen en regelmaat na te streven zet je een belangrijke eerste stap naar een betere slaap. Op die manier kom je erachter wat voor jou, als individu, het beste werkt, en kun je daarnaar handelen om jezelf de slaap te geven die je nodig hebt.

Jezelf goede selfcare-gewoonten eigen maken

Door jezelf in de loop van de dag af en toe twee minuten rust te gunnen, werk je aan een betere nachtrust. Die kleine pauzes zijn niet bedoeld om weg te doezelen, maar om te leren je lichaam en geest te trainen om 's nachts beter te slapen.

Door selfcare-oefeningen in je dagelijkse leven in te bouwen word je je bewuster van jezelf, van hoe je je voelt en wat je behoeften zijn. Je moet jezelf goed kennen om te weten wanneer het tijd is om te stoppen, wanneer je in plaats van door te worstelen een opkikker nodig hebt. Dat is de essentie van selfcare: weten wanneer je gespannen, overbelast, uitgeput, uitgeblust of overprikkeld bent, wanneer je het gehad hebt of wanneer je jezelf aan het ondermijnen bent. De kunst is om daaruit te stappen door een paar minuten de tijd te nemen om te ontspannen en iets positiefs voor jezelf te doen. Met het veranderen van je gemoedstoestand zet je de eerste stap naar het veranderen van je situatie.

Gun het jezelf

Selfcare hoort geen extraatje te zijn, maar een centraal gegeven, een essentieel element dat onlosmakelijk deel uitmaakt van je dagelijkse leven. Selfcare hoort een gewoonte te zijn – net als voldoende water drinken of je tanden poetsen. Juist door gebruik te maken van dagelijkse routines om zorg aan jezelf te besteden, verweef je selfcare als vanzelf in de praktijk van je dag. Doe bijvoorbeeld een strekoefening terwijl je achter je bureau zit of doe buik oefeningen terwijl je met een vriend of vriendin aan het telefoneren bent. Gun jezelf de zorg voor jezelf. Het is geen tijdverspilling, maar een wezenlijk iets dat de kwaliteit van je leven verbetert.

NEEM EEN PAUZE

Ga gemakkelijk zitten, op je bed, op de bank of op de vloer. Sluit je ogen. Roep voor jezelf een beeld op van de plek waar je nu het liefst zou zijn. Dat kan een zonnig zandstrand zijn, een purperen divan, een uitnodigend bed of een frisgroene weide. Stel je die omgeving voor: het geluid van de aanspoelende golven op het strand of de geur van parfum en de klanken van zachte muziek terwijl je op de divan achteroverleunt. Of stel je voor hoe je knus weggedoken onder een donzen dekbed in je bed ligt of hoe je omringd door geurig gras en veldbloemen met de zon op je gezicht naar de fluitende vogels luistert. Dompel je onder in het beeld dat je hebt opgeroepen, met jezelf als middelpunt, sereen en ontspannen. Open je ogen weer na enkele minuten en ervaar hoe je je voelt. Voel je je ontspanner?



Visualisatie-
oefening

EEN ZOET MOMENT

Deze oefening helpt je om je minder gejaagd en gestrest te voelen, om aandachtiger en bewuster te worden. Als je van chocolade houdt, breek dan een blokje van een reep af en leg het op je tong. Ga er niet op kauwen, maar laat het langzaam smelten. Neem de tijd om alle smaaksensaties te proeven, om het smelten in je mond te ervaren. Onderzoek de textuur van de smeltende chocolade en geniet van het doorslikken. Als het gevulde chocolade is, met bijvoorbeeld rozijnen of noten, karamel of honing, onderscheid dan de verschillende smaakkwaliteiten en texturen. Kauw als dat nodig is, maar laat de chocolade helemaal in je mond smelten voordat je doorslikt.

Mindfulness-
oefening



Een opkikkertje van twee minuten

Een pauze van twee minuten is een oplaadmoment voor je lichaam en geest, en dus voor jou. En het helpt je om beter te slapen. Uit onderzoek is gebleken dat dagelijks (meerdere keren per dag) mediteren bevorderlijk is voor het verminderen van spierspanning, hoofdpijn, spijsverteringsproblemen en stress. Door de verhoogde toevoer van zuurstof naar je bloed en hersenen neemt je vermogen toe om nieuwe dingen aan te pakken. Een diepe ademhaling stimuleert de aanmaak van endorfine, melatonine, groeihormoon en oxytocine – stoffen die je een geluksgevoel geven en een gevoel van ontspanning en beheersing. Door je geest twee minuten op andere dingen te richten, ben je beter opgewassen tegen wat de dag verder voor je in petto heeft.

