



INLEIDING

Slaap is een soort mysterie. Ondanks het feit dat we een groot deel van ons leven slapen, weten we opmerkelijk weinig over het proces en de functie van slapen. We weten wel dat we niet erg lang zonder slaap kunnen. We weten ook dat we slaap als een van de geneugten van het leven zien, hoewel we paradoxaal genoeg min of meer buiten bewustzijn zijn als we slapen. En we voelen intuïtief aan dat slaap heel erg goed is voor lichaam en geest.

Over het algemeen lijkt het brein de uren slaap te gebruiken om verschillende subprogramma's te draaien (om in computertermen te praten). Het sorteert en analyseert nieuwe kennis, lost problemen op en ontwikkelt strategieën. Dat is waarom baby's meer slapen dan volwassenen – omdat ze met relatief weinig ervaring zo veel meer data moeten verwerken. En dat is ook de reden dat we soms wakker worden met het antwoord op een lastige kwestie die ons al de hele tijd dwarszat. 'Er een nachtje over slapen' is een effectieve probleemoplossende bezigheid.

Waarom moeten we slapen?

We zijn zo geprogrammeerd dat we slapen als we dat nodig hebben. Met andere woorden, het menselijk lichaam is gemaakt om signalen in de buitenwereld op te vangen en zodanig door te geven aan het brein dat we ons slaperig gaan voelen. Onze interne boodschapper is melatonine, een hormoon dat afgescheiden wordt als het donker is. Melatonine zorgt er niet alleen dat we met regelmatige tussenpozen gaan slapen, maar stemt ook onze biologische klok af op het begin van de nacht.

PRAAT JEZELF SLAPERIG

Zie deze oefening als een vorm van zelfhypnose, waarbij je je lichaam er rustig van overtuigt om zo tot rust te komen dat je de hele nacht kunt doorslapen. De cognitieve gedragstherapie stelt dat de manier waarop we tegen onszelf praten ons beter of juist slechter kan laten voelen. Het is aangetoond dat positieve zelfpraat negatieve gevoelens wegneemt en hun schadelijke impact op de psyche omkeert. Cognitief gedragstherapeuten hebben ontdekt dat deze zelfpraat kan helpen bij stressgerelateerde slapeloosheid.



1 Ga lekker op je rug liggen. Beeld je in dat je lichaam omhuld is met een blok ijs. Het is bitterkoud, maar je lichaam is zo gespannen dat je dat nauwelijks voelt. Je weet dat er warmte vrijkomt als je ontspant, waardoor het ijs om je heen smelt.

2 Met een stellige maar milde stem vraag je aan je lichaam om te ademen en te ontspannen; tegelijkertijd laat je de gedachten in je hoofd gewoon komen en gaan.

3 Vraag nu aan elk deel van je lichaam om te ontspannen. Begin bij je hoofd: laat de spanning bij je wenkbrauwen en je kaken verdwijnen. Terwijl dat gebeurt, begint het ijs dat je lichaam gevangen houdt te smelten en losser te worden.

4 Ga verder met je schouders, je armen en vingers, via je borst, tot je bij je tenen bent. Bij elke stap smelt het ijs verder door de warmte die je ontspannende lichaam afgeeft. Tegen de tijd dat je bij je tenen bent, is al je stress weggesmolten.

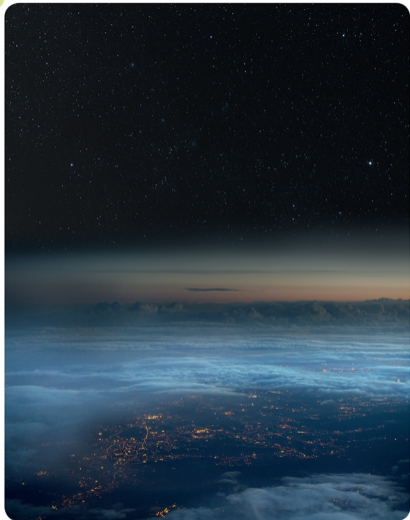
WANNEER?

Doe deze oefening 10 minuten lang als je net in bed ligt. Als je op je rug ligt, ontspan je je keel makkelijker en adem je dieper vanuit je middenrif. Ervaar hoe je zachte innerlijke stem je lichaam tot ontspanning kan brengen.

De kwaliteit van onze slaap is bepalend voor de dag die erop volgt; andersom is de manier waarop we onze dag doorbrengen van invloed op hoe we de nacht erop slapen. Je kunt 's morgens wat simpele maatregelen treffen en in je ochtendroutine opnemen om zeker te weten dat je goed slaapt. Je kunt vroeger opstaan en ervoor zorgen dat dat op een vaste tijd is: misschien is dat ene uurtje extra 's morgens (dat geweldig productief kan zijn) al voldoende om rond bedtijd moe genoeg te zijn om in slaap te vallen.

Het is algemeen bekend dat de eerste maaltijd van de dag een domino-effect heeft op ons eetgedrag: een voedszaam ontbijt voorkomt suiker- en cafeïnepieken, die je slaap uren later nog kunnen verstoren. Zorg ervoor dat je biologische klok weet dat het dag is: ga elke dag zo veel mogelijk naar buiten voor daglicht en frisse lucht. De oefeningen in dit laatste hoofdstuk helpen dit soort strategieën te implementeren, zodat je vast slaapt.





49

SCHOONHEIDSSLAAPJE

De meeste mensen zijn bang dat ze 's avonds niet kunnen slapen als ze overdag een dutje doen. Maar toen NASA een groep astronauten testte, werd ontdekt dat een powernap van 20 tot 30 minuten goed was voor hun concentratie en dat dit geen invloed had op hun nachtrust. Emotionele-breintraining stimuleert ons om onze gezondheid op de eerste plaats te zetten. Gebruik deze oefening als je overdag moe bent, maar 's avonds ook goed wilt slapen.

1 Doe je ogen dicht en beeld je in dat je gewichtloos bent, als een astronaut tijdens een ruimtevlucht. Je weet niet zeker of je nu staat, zit of ligt. Je zweeft heel vredig en moeiteloos door je ruimtestation.

2 Buiten is alles zo stil als het alleen maar in de ruimte kan zijn. Binnen, waar jij bent, zijn er kleine geluidjes – piepjes en klikjes van de hightech apparatuur – maar ze klinken vertrouwd, dus heb je er geen last van. Je zweeft weg in een verkwikkende slaap.

WANNEER?

Deze oefening kan heel zinvol zijn als je slaappatroon verstoord is door ploegen-diensten, een vroege start of een jetlag na een lange vlucht. Zorg ervoor dat je voor 15.00 uur wakker bent; late dutjes kunnen het lastiger maken om 's avonds in slaap te vallen.