

### **Slaap: een noodzaak, geen luxe**

Het leven wordt steeds sneller en sneller, en mensen proberen steeds meer en meer te doen in elke minuut van de dag.

Terwijl dingen steeds chaotischer worden verliest slaap zijn aandacht. Hij wordt gezien als verspilde tijd, voor altijd verloren.

"Voor gezonde mensen is er een sterke drang om uit zichzelf slaap te beperken, om een uur of twee op te blijven zodat ze een uur of twee eerder wakker kunnen worden", zei Dr. Greg Belenky, hoofd van de Sleep and Performance Research Center in de Washington universiteit Spokane.

"Maar eigenlijk verminder je je productiviteit en stel je jezelf bloot aan bepaalde risico's", voegde Belenky erbij toe.

Dat is een boodschap die doktoren proberen te geven aan Amerikanen, inclusief de geschatte 40 miljoen mensen die elk jaar weer te kampen hebben met één of ander slaapstoornis.

Voordat Thomas Edison de gloeilamp uitvond in 1880 sliep men gemiddeld 10 uren per nacht. De laatste tijd krijgen mensen gemiddeld 6-9 uren slaap per dag door de week en 7-5 uren slaap per dag in het weekend, volgens de Amerikaanse National Sleep Foundation.

"De groep mensen die voldoende slaap krijgen wordt steeds kleiner en kleiner," zei Dr. Chris Drake, seniorenwetenschapper bij de Henry Ford Hospital Sleep Disorders and Research Center in Detroit. "Wanneer iemand zijn slaap dropt onder 6 uren of minder, dan worden de zaken echt problematisch." Alhoewel experts zeven tot acht uren slaap per nacht aanraden kan de eigenlijke hoeveelheid benodigde slaap per individu variëren.

"Maar slaapgebrek beïnvloedt iemand op één uit twee manieren," zei Belenky. "Ten eerste beïnvloedt slapeloosheid de dagelijkse uitvoer van taken. De prestatie-invloeden worden direct opgemerkt," zei hij. "Zorg voor te weinig slaap, en je ziet onmiddellijk de effecten ervan. Je kan een verkeerd besluit nemen, of iets vergeten."

De lange-termijn effecten van slaapgebrek hebben te maken met een persoon zijn gezondheid. Doctoren hebben slaapgebrek verbonden met extra gewicht, suikerziekte, hoge bloeddruk, hartproblemen, depressie en drugsmisbruik.

"Hormonen die eetlust regelen beginnen ook in de ware te raken," zei Drake, wie ook een assistent-professor van psychiatrie- en gedragsneurowetenschappen bij de Wayne universiteit School of Medicine is. Er is een vermindering in de hoeveelheid leptine, een eetlust-onderdrukkend hormoon, wanneer iemand te weinig slaap krijgt. Tegelijkertijd vermeerdert de hoeveelheid ghreline, een hormoon dat juist voor een grotere eetlust zorgt.

Slaapgebrek stoort ook het vermogen van het lichaam om glucose te reguleren en kan voor ontstekingen met als gevolg hartproblemen en een verhoging van de bloeddruk zorgen. "Er is een stressrespons op te weinig slaap," zei Belenky.

De typen mensen die niet genoeg slaap krijgen kunnen ook verdeeld worden in twee groepen. Ten eerste zijn er diegenen die bewust de keuze maken om weinig te slapen.

"Het is als het ware een deel van cultuur," zei Belenky. "Mensen zijn trots op het feit dat ze weinig slapen. Je zult mensen horen zeggen, 'ik heb maar zes uren nodig elke avond.' Dus er is een stoer element daar."

Aan de andere kant zijn er ook weer mensen die te lijden hebben aan slaapstoornissen. Deze zijn, onder andere:

- Slapeloosheid, een onbekwaamheid om in slaap te vallen of in slaap te blijven.
- Slaapapneu, of adem-onderbrekingen tijdens de slaap die ervoor zorgen dat men steeds weer wakker wordt.
- Restless-legs syndroom, een prikkelig of kriebelig gevoel in de benen dat ervoor zorgt dat iemand de drang krijgt zijn benen te bewegen, de slaap storend.

"Iemand die lijdt aan welk van deze problemen dan ook moet een dokter of slaapspecialist raadplegen," zei Belenky.

Slaapapneu, de meest voorkomende slaapstoornis, kan ernstige langetermijn-effecten hebben als het niet op tijd wordt behandeld. "Je wordt wakker uit je slaap om te ademen. Je kan niet tegelijkertijd slapen en ademen," zei Drake. "Het is een risicofactor die ernstige cardiovasculaire gezondheidseffecten kan ontwikkelen."

Sommige mensen die problemen hebben met slapen zullen milde kalmeringsmiddelen gebruiken zoals Ambien en Lunesta. De Amerikaanse Food and Drug Administration vroeg de producenten van deze sedatief-hypnotische drugs om hun waarschuwingsetiketten te versterken. Deze maatregel werd genomen na rapportages van gevaarlijke allergische reacties, zowel als een aantal vreemde gedragsgebonden bijverschijnselen, onder andere slaaprijden, telefoontjes maken, en voedsel voorbereiden en eten of seks hebben in je slaap.

Drake en Belenky beschouwen slaatabletten als geen probleem op kort termijn als ze op de juiste manier worden gebruikt.

"Slaatabletten zijn een noodoplossing," zei Belenky. "Als je van streek bent of lijdt aan situatiegebonden slapeloosheid, of je probeert op de verkeerde tijd van de dag te slapen omdat je door tijdzones heen hebt gereisd, zijn ze effectief.

Maar, beide doktoren hebben gezegd dat de tabletten niets zullen doen om een ernstig slaapprobleem te helpen. "Ze zijn niet gemaakt om tegen die problemen te werken," zei Drake.

De Amerikaanse National Institute of Health geeft deze tips om genoeg slaap te krijgen 's avonds:

- Blijf bij een regelmatig slaapschema.
- Voorkom lichaams oefeningen dicht bij dan vijf of zes uren voor bedtijd.
- Gebruik geen cafeïne, nicotine en alcohol voor bedtijd.
- Voorkom grote maaltijden en dranken laat 's avonds.
- Neem geen dutjes na 3 uur 's middags.
- Ontspan jezelf alvorens naar bed te gaan, de tijd nemend om te relaxen met een warm bad, een leuk boek of wat zachte muziek.
- Als je nog steeds wakker bent na langer dan 20 minuten in bed te hebben gelegen, sta op en doe iets ontspannends totdat je je slaperig voelt. Bezorgdheid over het niet kunnen slapen kan het juist nog moeilijker maken om in slaap te vallen.