



Gelderland-Midden

## Lekker geslapen?

### Informatie voor leerlingen in het Voortgezet Onderwijs

Over 'slapen' denk je niet elke dag na. Het lijkt een saai onderwerp. Toch is er best veel over te vertellen. Vaders en moeders zeuren over 'op tijd naar bed gaan'. Je weet dat ze gelijk hebben, maar hebt toch geen zin om hun advies op te volgen. 's Avonds ben je gewoon niet moe genoeg. 's Morgens wel. Dan kun je eindeloos blijven liggen. Vooral als je naar school moet, kom je er niet graag uit. En ook niet als je uit bent geweest of een feest hebt gehad. Overdag hang je graag op de bank of lig je languit op bed.

*Kortom: slapen is pas een probleem als het bedtijd is.*

### Wat gebeurt er in je slaap?

Hoe gek het misschien ook klinkt: tijdens de slaap rust je lichaam uit, maar zijn de hersenen nog druk bezig. De slaap is opgebouwd volgens een bepaald patroon. Dat kun je zien wanneer op het hoofd van iemand die slaapt hele kleine elektroden worden geplaatst, waarmee de elektrische activiteit van de hersenen wordt gemeten. In de eerste fase lig je ontspannen, de ademhaling wordt rustig en het hart klopt langzaam. Je kunt in deze fase nog gemakkelijk wakker gemaakt worden. Na ongeveer anderhalf uur volgt plotseling een periode met snelle oogbewegingen (Rapid-Eye-Movements). Dit noemen we de REM-slaap. Het lichaam wordt ineens actief: de ademhaling en hartslag worden onregelmatig, de hersenen werken hard, enzovoort. Alleen de spieren zijn bijna helemaal ontspannen. Word je om één of andere reden wakker tijdens de REM-slaap, dan kun je je goed herinneren waarmee de hersenen op dat ogenblik bezig waren. Deze herinneringen worden 'droombeelden' genoemd. Na elke REM-slaapperiode kom je weer in een fase met 'trage slaap'. Je komt wel in een steeds diepere slaap terecht. Per nacht van acht uur kun je wel vier van zulke slaapcycli doormaken (trage slaap gevolgd door REM-slaap).

### Is slapen belangrijk?

Je merkt soms pas hoe belangrijk slapen is, als je een tijdje slecht slaapt. Overdag gaat het dan niet lekker. Je voelt je rot, kunt niet goed denken en bent niet fris. Voor een keer is dat natuurlijk niet zo erg. Het wordt pas vervelend als het langer duurt. Voldoende slaap is belangrijk voor je gezondheid. Je lichaam herstelt zich 's nachts. Vooral tijdens de diepe slaap worden nieuwe cellen gemaakt, bijvoorbeeld voor de groei. Tijdens de slaap worden ook de antistoffen gemaakt die nodig zijn om ziektes te lijf te gaan. Slapen is niet voor niets het beste medicijn als je ziek bent! Waarschijnlijk gebruiken de hersenen de REM-slaap om alles wat je overdag gedaan en geleerd hebt te verwerken.

In je geheugen wordt dan de nuttige informatie opgeslagen en de onzinnige informatie gewist. Het lijkt wel op het 'opschonen' van een computer!

### Hoeveel slaap heeft iemand nodig?

Niet iedereen heeft evenveel slaap nodig. Het hangt bijvoorbeeld van je leeftijd af. Zo hebben oudere mensen minder slaap nodig omdat ze niet meer zo druk zijn en vaker tussendoor slapen. Als je heel actief bent geweest, val je meestal als een blok in slaap. Pas

na een aantal uren slaap kun je er weer tegenaan. De meeste mensen brengen een derde deel van hun leven slapend door.

Hieronder staat hoeveel slaap mensen op een bepaalde leeftijd ongeveer nodig hebben:

|                                 |                            |
|---------------------------------|----------------------------|
| pasgeboren baby's               | 18 tot 20 uur (per 24 uur) |
| kinderen van 2-5 jaar           | 12 uur (per 24 uur)        |
| kinderen van 6 tot 12 jaar      | 9-12 uur                   |
| jongeren van twaalf tot 20 jaar | 8 tot 10 uur               |
| volwassenen                     | 5 tot 9 uur                |

### **Wat kun je doen als je moeilijk in slaap komt?**

Enkele tips:

- Ontspanning is erg belangrijk voor een goede nachtrust. Al in de uren voor het naar bed gaan, zou je moeten beginnen met jezelf te ontspannen. Probeer een manier van ontspannen te vinden die bij jou past, bijvoorbeeld lezen, rustige muziek (niet te hard!) luisteren, gezellig (rustig!) kletsen, enzovoort.
- Hou rekening met je voeding: koffie, alcohol, cola, energydrank/Red Bull en tabak kunnen je wakker houden. Dat is overdag niet zo erg, maar 's avonds niet zo handig. Dit geldt ook voor drankjes met veel suikers (frisdranken, energydrank) en zout eten (nootjes, chips). Onregelmatig eten (te laat eten) of te veel eten in één keer helpt ook niet. En 'met een lege maag naar bed gaan' is al helemaal niet fijn.
- Probeer problemen thuis of op school zo snel mogelijk met iemand te bespreken die je vertrouwt. Als je werkt aan een oplossing voor die problemen, zal je er minder wakker van liggen.
- Probeer een bepaald slaapritme te krijgen. Ga iedere avond zoveel mogelijk op dezelfde tijd naar bed en sta 's morgens op een vaste tijd weer op. Zo leert het lichaam wanneer het moet slapen en wanneer het wakker moet zijn. Dit geldt ook voor in het weekend! Dat klinkt misschien saai, maar het helpt wel.
- Doe géén dutjes overdag!
- Zorg voor een rustige, donkere, goed geventileerde, niet al te warme slaapkamer en een goed bed. Ook een lekker kussen is belangrijk.
- Zet je telefoon, laptop, tablet, tv etc. uit en/of leg hem in een andere kamer.

### **Beeldschermen: smartphone, tablet, laptop, tv...: uit of aan?**

Uit verschillende onderzoeken is ondertussen gebleken dat vooral de smartphone en tablet je letterlijk en figuurlijk wakker kunnen houden. Dat heeft te maken met de hoeveelheid (blauw) licht dat van de schermen af komt. De schermen zijn zo fel dat je ogen en hersenen hierdoor op 'actief' blijven staan. Je komt dus niet tot rust. Daarnaast blijkt dat het licht ook van invloed is op de productie van melatonine. Melatonine is de stof die je lichaam aanmaakt om te kunnen gaan slapen. Zonder deze stof wordt je niet slaperig of moe. En juist beeldschermen blijken deze productie van melatonine te remmen. Je blijft dus langer wakker en hebt ook nog extra moeite om in slaap te komen wanneer je het scherm wel hebt uitgezet.

En naast dat alles krijg je natuurlijk ook veel (leuke!) informatie binnen van die filmpjes, berichtjes, foto's etc. die je aan het bekijken bent. Dat is heel leuk, maar die informatie houdt je hersenen ook wakker en actief!

Dus het (officiële) advies: één uur voordat je gaat slapen: **alle schermen uit!** (smartphone, tablet, laptop, tv, álles!) (of in andere ruimte / inleveren bij je ouders ed).

### **Tot slot**

Heb je vragen of behoefte aan een persoonlijk advies, dan kan je bellen met onze telefoonlijn. Je kan je vragen hier anoniem stellen, maar ook vragen om teruggebeld te worden door je eigen schoolarts/verpleegkundige. Je vindt het telefoonnummer hieronder.