

SLAAP WIJZER

In 10 stappen weer zorgeloos slapen
en energiek zijn overdag

INGE DECLERCQ

Leesexemplaar

© 2022, Inge Declercq en Pelckmans Uitgevers nv
pelckmans.be
Brasschaatsteenweg 308, 2920 Kalmthout, België

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in geval van wettelijke uitzondering. Informatie over kopieerrechten en de wetgeving met betrekking tot de reproductie vindt u op www.reprobel.be.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored or made public by any means whatsoever, whether electronic or mechanical, without prior permission in writing from the publisher.

Bij de samenstelling van Slaap wijzer hebben wij teksten en illustraties ontleend waarvan wij de bron niet hebben kunnen achterhalen. Mogelijke rechthebbenden kunnen zich tot de uitgever wenden.

Dr. Inge Declercq kan niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele negatieve gevolgen wanneer bepaalde adviezen worden toegepast.

Omslagontwerp: Studio Pelckmans Uitgevers
Boekverzorging: Filip Coopman – tinxz.be
Foto auteur: Yves Schepers Photography

D/2022/0055/56
ISBN 978 94 6401 563 8
NUR 860

pelckmans.be



facebook.com/pelckmans.be



twitter.com/Pelckmans_be



instagram.com/pelckmans.be



linkedin.com/in/inge-declercq-581b4011a



twitter.com/sleepwellneuro



instagram.com/dr.inge.declercq

SLAAP WIJZER

In 10 stappen weer zorgeloos slapen
en energiek zijn overdag

INGE DECLERCQ

P E L C K M A N S

INHOUD

INLEIDING	7
VOOR JE BEGINT: DOE DE TEST	10
1. Heb jij slapeloosheid?	10
2. Hoe erg is jouw slapeloosheid?	12
STAP 1: WAT JE NIET WEET, IS GROTER DAN JEZELF	17
1. Hoe werkt de slaap-waakcyclus?	19
2. De drie pijlers van herstellende slaap	21
3. Enkele mythes ontkracht	26
4. Jouw doelstellingen	29
STAP 2: GA SLAPEN OP JOUW JUISTE SLAAPTijd	33
1. Wat is een chronotype?	35
2. Doe de test om jouw chronotype en jouw juiste slaaptijd te kennen	36
3. Moeite met inslapen?	42
4. Val je in slaap voor de tv? Waarom doe je dat beter niet?	45
5. Het slaap-waakdagboek en hoe je dat invult	47
STAP 3: MINDER IS MEER	53
1. Bereken jouw slaapefficiëntie	55
2. Wat kan je afeiden uit jouw slaap-waakdagboek?	55
3. Minder is meer: de tijd-in-bedrestrictie	57
4. Wat probeer jij zoal om je slapeloosheid te compenseren?	59
5. De zin en onzin van dutjes	61
6. Moeheid overdag en tips om deze te verminderen	62
7. Later gaan slapen om beter te slapen: hoe vul je je avond dan in?	65
STAP 4: WEER MEESTER WORDEN OVER JOUW GEDACHTENMOLEN	71
1. Vragenlijst: Wat zijn jouw op- of misvattingen over jouw slaapvermogen?	76
2. De kracht van positieve gedachten: de 5G- methode	84
3. Leve de positieve mindswitch	85
4. Antipiekertechnieken en leren omgaan met onbedwingbare gedachten	87
5. Breng je hoofd tot rust voor je gaat slapen	95
STAP 5: WAKKER 'S NACHTS? ZO PAK JE HET AAN	105
1. Vijfstappenplan om weer meester te worden over je nacht	107
2. Wat doe als je 's nachts wakker bent?	110
3. De paradoxale intentie	112
4. De cognitieve shuffle	113
6. Stimuluscontrole	115
7. Vijf tips om 's nachts niet meer systematisch naar je telefoon te grijpen	115

STAP 6: VERLICHT JOUW DAG (OP DE JUISTE MANIER)	121
1. Wat is melatonine?	123
2. Zet je dag aan met daglicht en slaap beter	123
3. Opstaan met licht: hoe doe je dat?	124
4. Dim het avondlicht voor een betere nacht	125
5. Het 's avonds donker maken: hoe doe je dat?	126
6. Melatonine bijnemen?	127
STAP 7: GEZOND SLAPEN BEGINT OVERDAG. HOE PAK JE DE STRESS VAN JOUW DAG AAN OM BETER TE SLAPEN?	135
1. Maak van de stress over slapen je bondgenoot in plaats van je vijand	138
2. Nog een extraatje. Oefening in metacognitie: denken over denken en aanvaarden	143
3. Verander jouw blik op je leven, verbeter jouw energie en slaap	144
STAP 8: RELAXATIEOEFENINGEN	155
1. Hartcoherentie-ademhaling	157
2. De 4-7-8-ademhaling	162
3. Een eenvoudige meditatieoefening	163
4. Bodyscan	164
5. Stretching voor het slapengaan: stretch je stress weg	164
6. Meer in fase zijn met je emoties	165
STAP 9: CREËER DE IDEALE SLAAPKAMER	169
1. Temperatuur	170
2. Zuurstof	172
3. Bed, matras en beddengoed	173
4. Tijd loslaten	175
5. Geluid	176
6. Licht	178
7. De inrichting van je slaapkamer	179
8. Een slaapkamer dient niet om in te ontspannen	180
9. Mag je lezen in bed?	181
STAP 10: GEZOND SLAPEN IS EEN LEVENSSTIJL. WAT KAN JE NOG MEER DOEN TIJDENS JE DAG OM BETER TE SLAPEN?	185
1. Beweeg en vind de kracht van slapen	186
2. Koffie en cafeïne	189
3. Alcohol	189
4. Roken en nicotine	190
5. Voed jouw slaap	190
6. Welke voedingssupplementen en natuurlijke middeltjes kunnen helpen om beter te slapen?	194
7. Dutjes en naar bed gaan als je slaperig bent	196
EXTRA: RECIDIEFPREVENTIE	205
GERAADPLEEGDE LITERATUUR	209
REFERENTIES VRAGENLIJSTEN	216

INLEIDING

Hoe weet je of deze *Slaap wijzer* iets voor jou is? In ieder geval als je herkent in een of meerdere van volgende situaties: je hebt problemen met inslapen, je bent 's nachts veel te veel wakker dan je lief is, je wordt veel te vroeg wakker en kan daarna niet meer inslapen, overdag heb je last van moeheid, energiegebrek, concentratieproblemen, je bent prikkelbaar. Je houdt niet van je slaap en je bent het grondig beu om slecht te slapen en je de dag door te moeten sleuren. Je hebt het gevoel dat je al alles hebt geprobeerd en vreest dat goed slapen nooit (meer) voor jou is weggelegd. Ook al kan iedereen wel eens een slechte nacht hebben, als je slapeloosheid hebt, slaap je minstens drie keer per week slecht en dat kan een heel zwarte schaduw over je levenskwaliteit hangen. Toch hoeft dat geen fataliteit te zijn! Met deze gids, en laat ik hem vanaf nu slaapwijzer noemen, neem ik je bij de hand voor een praktische en haalbare totaalaanpak van je probleem. Een baanbrekende aanpak die gebaseerd is op beproefde methoden en samen met jouw motivatie tot resultaten zal leiden. Ben je een niet al te slechte slaper maar toch op zoek naar meer herstellende slaap en meer energie overdag? Heb je last van moeheid? Ook dan zal je in dit boek tal van inspirerende tools en tips vinden. Eén gouden raad: lees deze slaapwijzer niet in één trek door als een boek. Het is een gids, een stappenplan. Je zal er ontzettend veel kunnen uithalen als je de tijdslijn, die ik er als richtlijn aan heb toegevoegd, stap per stap volgt en de oefeningen toepast en herhaalt, zodat ze tot je doordringen. De tijdslijn loopt over 12 weken, dat is doorgaans ook de tijd die je brein nodig heeft om te veranderen. Je zal ook QR-codes vinden die je begeleiden in verschillende tools.

Bekijk het aanpakken van jouw slapeloosheid met deze slaapwijzer als het voorbereiden van een feestmaal. Daar heb je veel ingrediënten voor nodig en je moet ze ook allemaal in huis halen. Je wil je toch niet beperken tot een sausje, of enkel een dessert of een voorgerecht? Dat wordt

misschien iets eetbaars, maar geen feestmaal. Naast alle ingrediënten vraagt jouw feestmaal ook tijd, motivatie en soms best wat creativiteit en doorzettingsvermogen. Wil je jouw slapeloosheid aanpakken, dan zal het net zo zijn: alle stappen van deze slaapwijzer zijn noodzakelijk, je moet ze allemaal doorlopen en toepassen. Als je er hier en daar maar een tip uitplukt, zal je feestmaal maar magertjes uitvallen en niet het gewenste resultaat opleveren van een smaakvol teruggevonden slaapvermogen. In welke volgorde je alle stappen van deze gids doorloopt, maakt niet altijd uit. Je kiest sommige tools net zoals bepaalde ingrediënten in functie van jouw smaak, in functie van wat jou het meest aanspreekt. Op het eind van de rit zorg jij voor een feest. Een heerlijk smakend feest van weer slapen, van beter slapen en je weer energiekeker voelen overdag.

Op die manier zal deze slaapwijzer je leren hoe gezond slapen een levensstijl wordt. Zo zal je ervoor zorgen dat alles wat met overdag wakker zijn te maken heeft, de grote afwezige wordt tijdens je slaap. Dat je stress en zorgen van de dag los kan laten voor je gaat slapen, zodat ze geen bewuste rol meer spelen tijdens je slaap. Want slaap zorgt intrinsiek, dus uit zichzelf, voor de verwerking van je dag. Hoe minder je daar controle over wil en hoe meer je het overlaat aan het slaapproces, hoe beter je zal slapen en hoe minder je 's nachts wakker zal zijn.

Je zal leren hoe je zelf voor de herstellende kracht van je slaap kan zorgen door er overdag aan te werken en er positief mee bezig te zijn. Wat er zich 's nachts afspeelt (of juist niet), wordt voor een groot deel bepaald door wat je doet én denkt overdag. Bij slapeloosheid zijn het immers vaak de negatieve gedachten, gevoelens en stress die daarmee gepaard gaan die het slaapprobleem onderhouden. Slecht slapen is één zaak, de manier waarop jij daarnaar kijkt en ermee omgaat is dikwijls een veel grotere boosdoener. Hoe goed ze ook bedoeld zijn, je gedragingen als gevolg van het slecht slapen en als poging om er iets aan te doen, versterken dikwijls je probleem. Deze slaapwijzer zal uitgebreid ingaan op die aspecten van slapeloosheid die de negatieve spiraal onderhouden.

Wat niet aan bod komt in deze slaapwijzer, is hoe je met slaapmedicatie kan omgaan of hoe je die kan afbouwen en stoppen. Dat is immers iets dat enkel onder medische begeleiding mag gebeuren. Wel zullen stap voor

stap alle ingrediënten van jouw toekomstige feestmaal progressief aan bod komen: jouw juiste slaaptijd, de basiskennis over jouw slaap-waakcyclus, de gedragingen die jouw slapeloosheid negatief voeden en hoe je die kan veranderen, tijd-in-bedrestrictie, relaxatie- en stressverminderingstechnieken, het leren aanvaarden, loslaten en van perspectief veranderen, volop leren leven, de aanpak van emotionele aspecten, antiptiekertechnieken, je nachtelijke gedachtenmolen leren controleren, oplossingen voor het 's nachts keer op keer wakker zijn, het juiste gebruik van licht, de ingrediënten van een ideale slaapkamer en slaap-waakhygiëne met onder andere tips over voeding en slaap. Vanaf nu neem jij de controle over je negatieve spiraal van slapeloosheid en groei je in een opwaartse spiraal naar boven, naar het terugvinden van je slaapvermogen.

Follow the guide, here we go!



Het veranderingsmodel van Prochaska

VOOR JE BEGINT: DOE DE TEST

1. Heb jij slapeloosheid?

Tijd nodig voor deze testen:



We beginnen bij het begin: wat is slapeloosheid nu precies?

Slapeloosheid of insomnie heeft een welomschreven definitie: problemen hebben met inslapen en/of met doorslapen en/of met te vroeg wakker worden. Je hebt last van slapeloosheid als dit minstens driemaal per week gebeurt én (en dit is essentieel) deze slaapstoornissen gepaard gaan met het gevoel dat je overdag minder goed functioneert. Slapeloosheid is een diagnose op zich en een van de slaap-waakstoornissen. Deze test met zes vragen helpt je om te bepalen of jij slapeloosheid hebt: de Bergen Insomnie Schaal.

Op elke vraag antwoord je hoeveel dagen per week de situatie zich voordoet voor jou. Jouw antwoord op elke vraag kan dus gaan van 0 tot 7. Als je 0 antwoordt, deed de situatie zich geen enkele keer voor, als je 7 antwoordt, treedt de situatie elke dag van de week op.

Geef één antwoord per vraag en sla geen enkele vraag over. Blick terug op de afgelopen maand bij het antwoorden.

Vraag 1: Tijdens de afgelopen maand, gemiddeld hoeveel dagen per week duurde het meer dan 30 minuten om in slaap te vallen nadat je het licht had uitgedaan?

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Vraag 2: Tijdens de afgelopen maand, gemiddeld hoeveel dagen per week was je tijdens de nacht meer dan 30 minuten wakker?

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Vraag 3: Tijdens de afgelopen maand, hoeveel dagen per week werd je op het einde van de nacht meer dan 30 minuten te vroeg wakker dan je zou wensen en kon je daarna niet meer opnieuw in slaap vallen?

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Vraag 4: Tijdens de afgelopen maand, gemiddeld hoeveel dagen per week voelde je je niet voldoende uitgerust bij het ontwaken?

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Vraag 5: Tijdens de afgelopen maand, hoeveel dagen per week was je tijdens de dag zo moe of slaperig dat dit een negatieve invloed had op je werk of privéleven?

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Vraag 6: Tijdens de afgelopen maand, hoeveel dagen per week was je niet tevreden over jouw slaap?

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Hoe interpreteer je deze test? Je hebt insomnie als je:
3 of meer aangeduid hebt op minstens 1 van de eerste 4 vragen
en
3 of meer scoort op minstens 1 van de laatste 2 vragen.

De totale score is hier dus niet zo belangrijk (maar moet uiteraard wel minstens 6 zijn om over insomnie te spreken).

Is jouw score 'positief' en heb je dus slapeloosheid? Dan heb je met dit boek al iets in handen om je probleem aan te pakken. Nu zal het erop aankomen om elke stap van het boek toe te passen, en enkel door de nodige aandacht en gevolgen te geven aan elke stap, zal jij stap voor stap door jouw slapeloosheid gegidst worden. De oplossingen in dit boek zijn er om je van de negatieve spiraal van slapeloosheid te bevrijden en je toe te laten weer meester te zijn over je eigen natuurlijke slaapvermogen. Slapeloosheid is een complexe aandoening die dikwijls diepe wortels heeft. Het is om die reden evident dat er geen mirakeloplossing zoals een pilletje of een magisch hulpmiddel voor bestaat. Als je enkel hier en daar wat gaat 'plukken' in de stappen, zal je waarschijnlijk gefrustreerd zijn 'omdat het weer niet helpt'. Het is internationaal en wetenschappelijk erkend dat slapeloosheid enkel behandeld kan worden met een totaalaanpak, zoals beschreven in dit boek.

Is jouw score negatief, dan kan het dat je geen slapeloosheid hebt. Des te beter. Ook dan kan dit boek nuttig zijn voor je en kan je de stappen volgen die jouw slaap 's nachts of je energieniveau overdag kunnen verbeteren. Wil je meer uitleg? Dan raad ik je mijn vorige boek *De kracht van slapen* aan, dat veel dieper ingaat op alle aspecten van slapen en wakker zijn.

2. Hoe erg is jouw slapeloosheid?

Tijdens het verloop van jouw slaaphelingsproces en dankzij het volgen van de opeenvolgende stappen, zal jouw slapeloosheid veranderen en verbeteren. Om je te helpen op een meetbare manier die evolutie te volgen, is er een test die meet hoe ernstig je slapeloosheid is. Je doet deze test bij het begin, in het midden en op het einde van dit traject. Doe de test alleen opnieuw als ernaar verwezen wordt in het boek en als je alle stappen tot het moment om opnieuw te testen hebt gevolgd! Daarmee wil ik vermijden dat je te pas en te onpas opnieuw wil gaan testen, want dan ben je veel te resultaatgericht bezig en dat veroorzaakt weer een enorme stress over 'doe ik het wel goed', of 'lukt het nu eindelijk', of 'hoe perfect ben ik bezig'.

Om maar enkele voorbeelden te noemen. Een essentieel onderdeel van slapeloosheid behandelen, is net het loslaten van die slapeloosheid en van de stress die ermee gepaard gaat!

Ernst-van-slapeloosheidsindex

Met deze vragenlijst leer je meer over hoe ernstig je slapeloosheid is. Geef voor elke vraag jouw antwoord door het overeenkomstige cijfer te omcirkelen. Ook hier blik je terug op jouw situatie tijdens de afgelopen maand.

1. Geef de ernst van jouw slaapproblemen aan gedurende de afgelopen maand:

- a. Moeite met inslapen

0	1	2	3	4
----------	----------	----------	----------	----------

0 = Geen 3 = Ernstig
1 = Een beetje 4 = Zeer ernstig
2 = Matig

- b. Moeite met doorslapen

0	1	2	3	4
----------	----------	----------	----------	----------

0 = Geen 3 = Ernstig
1 = Een beetje 4 = Zeer ernstig
2 = Matig

- c. Problemen met te vroeg wakker worden

0	1	2	3	4
----------	----------	----------	----------	----------

0 = Geen 3 = Ernstig
1 = Een beetje 4 = Zeer ernstig
2 = Matig

2. Hoe tevreden (= lage score) of ontevreden (= hoge score) ben je met je huidige slaappatroon?

0 **1** **2** **3** **4**

0 = Zeer tevreden
1 = Redelijk tevreden
2 = Matig ontevreden
3 = Zeer ontevreden
4 = Zeer ernstig ontevreden

3. In hoeverre beïnvloeden je slaapproblemen je dagelijkse functioneren? (bijvoorbeeld vermoeidheid, concentratie, geheugen en stemming)

0 **1** **2** **3** **4**

0 = Niet
1 = Een beetje
2 = Matig
3 = Ernstig
4 = Zeer ernstig

4. Hoe opvallend zijn de dagelijkse gevolgen van je slaapproblemen voor anderen?

0 **1** **2** **3** **4**

0 = Geen
1 = Een beetje opvallend
2 = Matig opvallend
3 = Ernstig opvallend
4 = Zeer ernstig opvallend

5. Hoe ongerust ben je over je huidige slaapproblemen?

0 **1** **2** **3** **4**

0 = Niet
1 = Een beetje ongerust
2 = Matig ongerust
3 = Ernstig ongerust
4 = Zeer ernstig ongerust

Hoe bereken je het resultaat?

Tel de score van de 7 items op. Het totaal ligt tussen 0 en 28.

Hoe interpreteer je jouw resultaat?

Score 0-7 komt volgens deze test overeen met 'geen insomnie'. Wat niet wegneemt dat jouw slaap mogelijk niet even herstellend is als je zou willen. Als je bijvoorbeeld toch een score van 3 had op de eerste vraag en op vragen 3 en/of 4 samen een score van 7, dan kan deze slaapwijzer nuttig voor je zijn.

Score 8-14 komt overeen met een lichte vorm van insomnie of slapeloosheid. Deze slaapwijzer is voor jou zeker aangewezen. Lichtere vormen van slapeloosheid worden soms gemakkelijker behandeld met zelfhulpboeken.

Score 15-21 geeft een matige slapeloosheid aan. Ook hier kan deze slaapwijzer hulp bieden. Gun jezelf de tijd voor elke stap, sta stil bij wat voor jou herkenbaar is, sta jezelf toe je open te stellen voor verandering. Veranderen is verbeteren.

Score 22-28 duidt op een ernstige vorm van slapeloosheid. Ga je grondig door alle stappen van de slaapwijzer, ben je gemotiveerd om te veranderen en lukt het je om jezelf in vraag te stellen, dan wil ik je graag stimuleren om het onderste uit de kan te halen van deze praktische gids. Maar het zou kunnen dat je dat combineert met extra hulp en begeleiding van een psycholoog opgeleid in cognitieve gedragstherapie voor slapeloosheid.



STAP

01

WAT JE NIET WEET, IS
GROTER DAN JEZELF

Leesexemplaar

Tijd nodig voor deze stap:



Als je iets aan je probleem wil doen, is het best om eerst te weten waarover het gaat. Daarmee kan je je probleem al kleiner maken. In deze stap krijg je de basiskennis over slapen en de afwisseling tussen slapen en wakker zijn in een notendop. Je komt te weten hoe een nachtje slaap is opgebouwd, hoeveel je van elke slaafase nodig hebt. Ik leg je uit wat herstellende slaap is en ontkracht alvast enkele angstwekkende mythes daarover. De bedoeling is om ervoor te zorgen dat je met de juiste kennis aan dit traject begint. Ik kom dagelijks mensen tegen die hun slaapprobleem blijven voeden met de verkeerde kennis over wat slapen is. Beschouw deze stap als het verzamelen van alle juiste basisingrediënten van jouw feestmaal, dat zal leiden tot weer heerlijk kunnen slapen.

Alle basiskennis over wakker zijn en slapen in een notendop:

1. Hoe werkt de slaap-waakcyclus?
2. De drie pijlers van herstellende slaap
3. Enkele mythes ontkracht

1. Hoe werkt de slaap-waakcyclus?

We zijn geprogrammeerd om afwisselend wakker te zijn overdag en dan weer te slapen 's nachts. Die voorgeprogrammeerde afwisseling, dat is de slaap-waakcyclus. Overdag maak je allerlei 'wakkerstoffen' en zijn er bepaalde netwerken in je hersenen actief die we de waaksystemen noemen. Ze zorgen er bijvoorbeeld voor dat je fysiek en mentaal actief kan zijn, energie hebt, je eten kan verteren. 's Nachts worden die waaksystemen uitgezet en nemen andere netwerken het over via de aanmaak van slaapstoffen. Slaapstoffen zijn bijvoorbeeld melatonine en GABA (gamma-aminoboterzuur). Over melatonine heb ik het later nog. Over GABA hoef je voor dit traject niet zo veel te weten. Onthoud dat het een stof is die je aanmaakt als je brein in de slaapstand gaat en die ervoor zorgt dat de wakkerneuronen in jouw brein op non-actief gaan. Zo schakel je het wakker zijn 's nachts uit, kan je slapen, herstellen en stopt bijvoorbeeld ook de vertering.

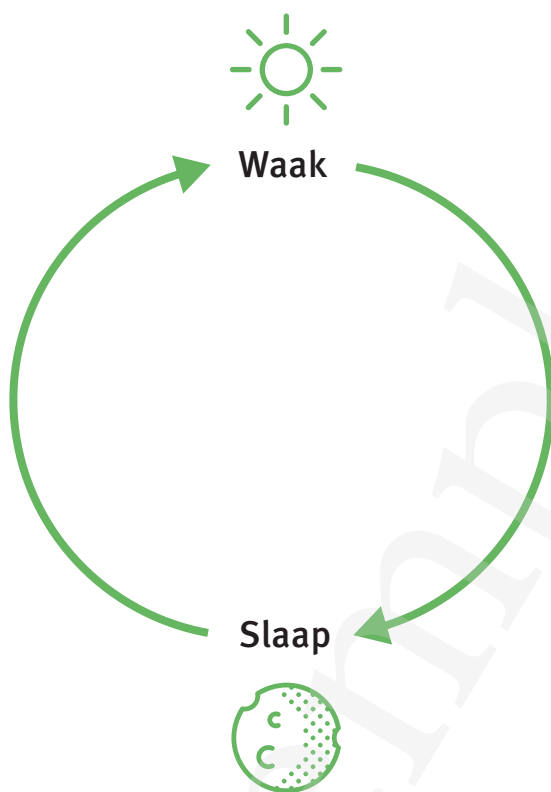
Het goede nieuws: iedereen is geprogrammeerd om afwisselend wakker te zijn overdag en 's nachts te slapen. De slaap-waakcyclus heeft drie controlemechanismen, die ik ook wel de drie piloten van je slaap-waakcyclus noem. Dat zijn (1) de centrale klok in je hersenen, (2) je slaapnood en (3) de interactie tussen die interne, biologische processen en jouw buitenwereld. Ik leg ze alle drie even uit. De eerste twee processen worden de biologische of interne piloten genoemd. Omdat ze eigen zijn aan ons lichaam en brein.

De **centrale klok** is een rijstkorrelgrote kern in jouw brein, de *nucleus* (Latijn voor 'kern') *suprachiasmaticus*. Om te weten waar deze kern zich bevindt, trek je een denkbeeldige lijn ter hoogte van je ogen naar je hersenen en een andere lijn van je kruin naar beneden. Op de kruising van beide lijnen vind je de centrale klok. Die centrale biologische klok regelt jouw bioritmes en bestuurt een heleboel processen in je brein en lichaam. Je lever- en huidcellen, de werking van de slaap-waakcyclus, je spijsvertering, je gedrag, je hormoonproductie, je interne temperatuur en zo veel meer: net als een horloge functioneert je hele lichaam volgens een bepaald ritme. Je kan de centrale klok bekijken als een orkestmeester en al jouw bioritmes als de leden van het orkest. Dat ritme, jouw bioritme, wordt voor een stuk genetisch bepaald. Over jouw bioritme heb ik het ook in de volgende stap.

De **slaapnood** is te vergelijken met een zandloper. Hoe langer je wakker bent, hoe leger je zandloper en hoe groter je slaapnood. Dit is de nood aan slaap die je hebt om de volgende dag weer te kunnen functioneren. De slaapnood bouwt zich progressief op naarmate de dag vordert en de nacht intreedt. Hoe langer je wakker bent, hoe groter de slaapnood. Na een nacht met herstellende slaap is jouw denkbeeldige zandloper weer gevuld, de slaapnood normaal gezien weer afgebouwd en kan je vol energie aan een nieuwe dag beginnen.

De twee biologische piloten die ik net beschreef worden continu bijgestuurd door hun interactie met de derde piloot, de **sociale piloot**, die staat voor alle 'externe' factoren in je leven: de afwisseling tussen licht en donker, zoals bepaald door de afwisseling tussen dag en nacht, hoeveel stress je ervaart, de organisatie die je werk en gezin van je vragen, hoeveel je werkt of rust, je voedingsgewoonten en hoeveel je beweegt.

De twee biologische piloten geven jouw interne, biologische tijd weer. De derde sociale piloot regelt de externe tijd of de tijd zoals aangegeven door de horloges van het dagelijks leven. Je zal het best slapen als de slaapdruk het grootst is én wanneer je interne centrale klok je biologisch klaarmaakt om te gaan slapen én de interactie met de derde piloot harmonieus is. Door alle stappen te volgen, zal je leren hoe je die harmonie tussen de drie piloten kan bekomen en stimuleren. Gezond slapen is een levensstijl. De tools die je meekrijgt om overdag toe te passen, zullen een positieve invloed hebben op je slaap.



Illustratie slaap-waakcyclus

2. De drie pijlers van herstellende slaap

Herstellende slaap is jouw superbatterij. Hoe meer je slaap zorgt voor herstel, hoe beter je je zal voelen tijdens de dag. Enkele typische herstelprocessen die tijdens de slaap optreden zijn het opslaan van informatie in je geheugen, het rebooten van je immuunsysteem, het verwijderen van afvalstoffen en ontgifting, emotionele verwerking, aanmaak van groeihormoon, het tot rust komen van je verteringssystemen, het uitzetten van stresssystemen. Zo heb je de volgende dag energie, veerkracht, kan je je verweren tegen infecties, werken je geheugen, je concentratie en je beslissingsvermogen, ben je goedgeluimd en kan je stress beter de baas.