

TOELICHTING SLAAP

Slaap is iets wat we allemaal nodig hebben, maar de manier waarop mensen slapen is in de loop der tijd sterk veranderd. In de oertijd leefden mensen met het ritme van de natuur: donker betekende rust. Niet iedereen sliep tegelijk, omdat er altijd iemand wakker moest blijven om te waken. Slapen gebeurde toen vaak in meerdere korte periodes.

Hoewel we nu in veilige huizen leven, reageert ons lichaam nog steeds op die oude patronen. Onze hersenen zijn bijvoorbeeld erg gevoelig voor licht. Waar dat vroeger zonlicht of vuur was, zijn dat nu vooral schermen. Kijk je vlak voor het slapengaan nog op je mobiel of laptop, dan denkt je lichaam dat het nog dag is en val je moeilijker in slaap. Ook lichte waakzaamheid 's nachts is iets wat we hebben overgehouden uit die tijd.

Tegenwoordig hebben jongeren een druk leven met school, sport, hobby's en sociale contacten. Vaak gaan ze laat naar bed, staan vroeg op en gebruiken tot het laatste moment een scherm. Daardoor slapen ze minder dan nodig is, terwijl slaap in de puberteit juist cruciaal is: het herstelt spieren en cellen, versterkt je immuunsysteem, helpt bij concentratie en maakt je veerkrachtiger tegen stress. Jongeren hebben gemiddeld acht tot tien uur slaap per nacht nodig, maar halen dat vaak niet. Gevolg: vermoeidheid, prikkelbaarheid en minder focus.

Door te begrijpen dat slaap geen luxe is maar een basisbehoefte, zie je hoe belangrijk het is om bewust met licht, schermen en dagritme om te gaan. Zo geef je jezelf de beste kans om fit, scherp en gezond te blijven.

Hoe verloopt een nacht? De slaapfases

Elke nacht doorloop je verschillende slaapfases, in een soort cyclus van ongeveer 90 minuten. Je herhaalt zo'n cyclus 4 tot 6 keer per nacht.

Fase 1: Inslaapfase (lichte slaap)

- Je wordt slaperig, je lichaam ontspant.
- Je bent nog makkelijk wakker te maken.

Fase 2: Lichte slaap

- Je hartslag en ademhaling vertragen.
- Je lichaam bereidt zich voor op diepe slaap.

Fase 3: Diepe slaap

- Hier herstelt je lichaam écht.
- Spieren groeien, cellen worden vernieuwd.
- Moeilijk wakker te maken!

Fase 4: REM-slaap (droomslaap)

- Je hersenen zijn actief, je verwerkt emoties en informatie.
- Je ogen bewegen snel heen en weer (vandaar de naam: Rapid Eye Movement).
- Dit is de fase waarin je droomt.

Na de REM-slaap begint de cyclus opnieuw. Elke ronde wordt je REM-slaap wat langer en je diepe slaap wat korter.