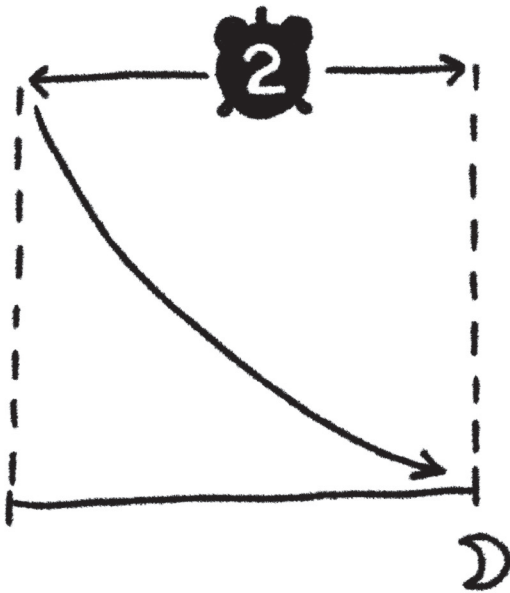


1



VOOR HET SLAPENGAAN

Voor het slapengaan

Je kunt niet verwachten dat je lichaam en geest zomaar van het ene moment op het andere kunnen omschakelen van volle kracht vooruit tot onthaast en ontspannen, klaar voor diepe nachtrust. Trek 's avonds voldoende tijd uit om langzaam af te bouwen en geleidelijk te ontspannen. Onderstaande ideeën helpen je om na een drukke dag tot rust te komen, zodat alle spanning die je in de loop daarvan hebt opgebouwd weer is weggeëbd tegen de tijd dat je in bed stapt, en je je heerlijk rustig voelt. Daardoor zul je makkelijker kunnen wegdommelen.

Schakel blauwe schermen uit

De aanmaak van het slaaphormoon melatonine wordt verhinderd door fel licht en vooral door blauw licht, het licht dat ons overdag voortdurend toestraalt vanaf het scherm van onze mobiele telefoon, ons computerscherm en onze tablet. Volgens een recent onderzoek, verschenen in *Chronobiology International*, hadden onderzoekers aan de universiteit van Haifa in samenwerking met een slaapkliniek proefpersonen blootgesteld aan computerschermen die blauw dan wel rood licht verspreidden van negen tot elf uur 's avonds, de uren waarin de pijnappelklier begint melatonine aan te maken. Ze waren benieuwd naar de gevolgen rond bedtijd. Wat bleek? Degenen die aan blauw licht waren blootgesteld, maakten

minder melatonine aan, slapen korter en werden regelmatig wakker. Ook bleek dat hun lichaam onder invloed van blauw licht niet afkoelde (het gebruikelijke signaal dat het tijd wordt om te gaan slapen) en 's nachts de normale dagtemperatuur handhaafde. Proefpersonen die aan rood licht waren blootgesteld, maakten zoals gebruikelijk voldoende melatonine aan en koelden enigszins af, waardoor ze langer en beter slapen.

Kortom, blauw licht kan je heel wat slaap schelen. Sluit je beeldschermen dus twee tot drie uur voor bedtijd, of stel je schermen in op een filter of de modus *night shift*, waardoor ze ambergeel of roodachtig oplichten.

Vermijd sociale media voor bedtijd

Maak geruime tijd voor bedtijd een eind aan Instagram-irritatie, Snapchat-sores, Twitter-terreur en Facebook-faalangst. Wat? Jazeker, uit verschillende onderzoeken blijkt dat gebruik van sociale media voor bedtijd onze nachtrust verstoort, omdat dit ons zelfvertrouwen ondermijnt. Doordat we onszelf online vergelijken met anderen worden we gestrest en bezorgd, en we slapen dan niet zacht en gerust.

Toen de Royal Society for Public Health een rapport uitbracht over de effecten van sociale media op de gezondheid en het welzijn van jonge mensen, kwamen Instagram en Snapchat (allebei sterk op beelden gericht) het slechtst uit de bus, met negatieve effecten op slaap en lichaamsbeeld, waardoor gebruikers bezorgde, angstige gevoelens (*Instagramxiety*) over hun onvolmaaktheden voelden. Als je vaak op sociale media zit, bedenk dan steeds dat de meeste mensen alleen foto's posten waar ze voordelig op staan en plezier hebben. Vaak zijn die foto's ook nog eens gefilterd, zodat ze er echt perfect uitzien.

Neem een paar uur voor je gaat slapen een digitale detox, schakel sociale media uit en negeer FOMO. Ontspan je, zoek je innerlijke rust en bereid je voor op de slaapstand.

En als je hier toch over nadenkt, denk dan ook aan het Japanse idee van *wabi-sabi*, wars van het westerse streven naar gladde perfectie (zoals op Instagram en Pinterest). Ware schoonheid ligt juist in onvolmaaktheid, inclusief eventuele rimpels, je misschien niet meer zo strakke lichaam en je rommelige maar gezellige huis waar jij en je gezin al jarenlang met plezier wonen. Perfectie is saai.

Wieg jezelf in slaap

Als baby's vonden we het heerlijk om in slaap gewiegd te worden, maar nu blijkt dat we ook als volwassenen maar wat graag in een wieg zouden liggen. Onderzoekers aan de universiteit van Genève ontdekten tot hun verrassing dat volwassenen in een schommelbed (met hetzelfde effect als een hangmat) sneller in slaap vielen. Ze vertoonden in hun schommelbed ook meer hersengolfactiviteit die wordt geassocieerd met diepe, rustgevende slaap dan in een stilstaand bed. Het lijkt erop dat de wiegende beweging bevorderlijk is voor de hersengolfactiviteit voor slaap.

Voor de velen onder ons die niet in een hangmat slapen en nog wachten op de eerste commerciële schommelbedden, is een schommelstoel in de slaapkamer een goed idee: hierin kun je jezelf in slaap wiegen. Oké, je lijkt dan op de oma van Roodkapje, maar wat dan nog, als je daardoor lekkerder slaapt?

Ga twee keer naar de wc

Word je vaak 's nachts wakker omdat je naar de wc moet, dan is het sowieso raadzaam om twee uur voor bedtijd niet meer te drinken, maar er is nog een slimme truc. Ga vlak voor het slapengaan naar de wc, blijf dan nog dertig seconden zitten of staan en kijk of er nog wat uit komt. Of ga naar de wc, poets

je tanden, maak je klaar voor je bed en ga dan nogmaals naar de wc (zo'n tien minuten later).

Deze techniek helpt een overactieve blaas leeg te maken en komt een ongestoorde nachtrust ten goede!

Neem anderhalf uur voor bedtijd een bad

Waarom juist dan? Het blijkt dat het warme, koesterende water je weliswaar heerlijk ontspant, maar dat je juist slaperig wordt door de daling in lichaamstemperatuur als je uit bad stapt.

Voor het slapengaan moet je lichaamstemperatuur dalen, zodat het slaaphormoon melatonine kan worden aangemaakt. Als je een warm bad neemt, wordt je huid goed doorbloed, en zodra je uit bad stapt, verlies je veel warmte via de verwijde adertjes onder je huid. Daardoor daalt je lichaamstemperatuur weer snel en krijgt je brein de boodschap om melatonine aan te maken. Een onderzoek aan Loughborough University wees uit dat degenen die om negen uur 's avonds gingen badderen sneller in slaap vielen dan degenen die eerder op de dag een bad namen, en ook meer korte hersengolven hadden (*sws, slow wave sleep*), wat wees op diepe slaap.

Was je handen

Heb je 's avonds geen tijd meer voor een bad of douche? Geen probleem. Je brengt je lichaamstemperatuur ook al omhoog door je handen met warm of koud water te wassen. Je lichaam geeft veel warmte af via onbehaarde lichaamsdelen, zoals je handpalmen. Hoewel ze relatief klein zijn, bevatten ze veel adertjes die warmte afgeven.

Dep je handen na het wassen niet helemaal droog; terwijl het overgebleven water verdampt, wordt er nog meer warmte afgevoerd en daalt je lichaamstemperatuur.

Geniet van de afwas

De geluksvogels die éélke nacht lekker doorslapen hebben een goede gewoonte gemeen: ze stoppen minstens twee uur voor bedtijd met werken en doen dan nog een paar huishoudelijke klusjes. En er is één klusje dat de nachtrust extra bevordert: de afwas. Ruim je borden en pannen na het eten niet weg in de vaatwasser, maar was ze met de hand af. De afwas kalmeert het brein en verlaagt stress volgens een onderzoek aan Florida State University. Mits je *mindful* afwast, dus de tijd neemt om de geur van het afwasmiddel op te snuiven en de temperatuur van het water op je huid bewust ervaart.

Degenen die de afwas met de hand gingen doen, verklaarden dat hun angstniveau met 27 procent afnam. Dus geniet voor het slapengaan van een rustgevend ‘handbad’ met (vaat)-badschuim!

Leg ruzie bij voor je gaat slapen

Dit advies hebben we allemaal al eens gehoord maar inmiddels is ook het bewijs geleverd dat je onenigheid met je partner moet bijleggen voor je je ter ruste kunt leggen.

Volgens een onderzoek in het tijdschrift *Social Psychological and Personality Science* voelen mensen die tevreden zijn over hun relatie zich ’s avonds voor het slapengaan minder gespannen en bereiken ze een hogere slaapkwaliteit. De auteurs verklaarden dat hoge slaapkwaliteit (van ongestoorde, verkwikkende slaap, die gezondheid en herstel bevordert) alleen mogelijk is als je je veilig en geborgen voelt.

Kinderen kunnen gevoelens van veiligheid en geborgenheid meekrijgen van hun ouders, volwassenen van hun partners. Hoe meer we ons gekend en gekoesterd voelen, hoe beter we slapen. Leg onenigheid dus bij met een dikke zoen voordat je gaat slapen.

Ga op in een boek

Lezen is een van de beste en snelste manieren om 's avonds te ontspannen. Bij een bepaald onderzoek kregen de deelnemers stressvolle taken en moesten ze daarna iets ontspannends doen, bijvoorbeeld lezen, naar muziek luisteren, een warme drank drinken of gamen. Toen daarna het gehalte aan het stresshormoon cortisol in het bloed van de deelnemers werd gemeten, bleek dat het niveau het sterkst was gedaald bij de lezers, en wel met 68 procent. En dat ging behoorlijk snel: zes minuten lezen was al voldoende om de hartslag te verlagen en de spierspanning te verminderen.

Het doet er ook niet toe wat voor boek je kiest (uiteraard liever geen griezelboek), zolang het je boeit en afleidt van zorgen die anders de kop zouden opsteken en zouden voorkomen dat je indommelt.

Zet de wekker – voor bedtijd!

Zoals je de wekker zet om 's ochtends op te staan, zo kun je ook een signaal instellen om je er in de loop van de avond aan te herinneren dat je moet onthaasten en ontspannen.

Je kunt niet verwachten dat je lichaam en geest vlak voor het slapengaan gewoon switchen van alertheid en activiteit naar serene rust. Een signaal kan je aansporen om bijtijds over te schakelen van dagelijkse bezigheden die lichamelijke en geestelijke activiteit vergen, zoals werk, Facebook, sporten, internetsurfen, administratie of wat dan ook, naar kalmerende avondactiviteiten als lezen en luisteren naar ontspannende muziek. Kalmerende bezigheden helpen je tot rust te komen en bereiden je brein voor op slaap.

Kies een rustgevend signaal en stel dit in op veertig minuten tot een uur voor bedtijd. Zorg dat je voordat het signaal klinkt alles hebt afgerond voor de volgende dag, zoals strijken en broodtrommels klaarzetten; je hoeft dan niet haas-

tig allerlei klussen te klaren en kunt alle tijd besteden aan ontspannen. Zodra je het signaal hoort en uitschakelt, haal je een paar keer diep adem. Daarmee stuur je een signaal naar je brein dat het tijd wordt om tot rust te komen en te relaxen.

Geef jezelf een gezichtsmassage

Als je 's avonds nachtcrème opbrengt, kun je daar meteen een ritueel van maken, in de vorm van een complete gezichts-massage.

Uit een onderzoek in *Complementary Therapies in Clinical Practice* blijkt dat vrouwen die twintig minuten hun gezicht masseerden slaperig werden en dat hun systolische bloeddruk daalde.

Begin met lichte druk tussen je wenkbrauwen, laat je vingers omhooglijden over je voorhoofd en herhaal deze bewegingen een tijdje. Masseer je gezicht daarna van je neus naar je wangen en oren toe, en daarna van je mond richting kaaklijn. Eindig met je hals en maak strelende bewegingen omhoog vanaf je sleutelbeen – heerlijk ontspannend.

Verwen jezelf met lavendel

Lavendelolie heeft zoals bekend een ontspannende werking. Inmiddels is ook wetenschappelijk bewezen dat lavendel kalmeert en in slaap sust.

In de *Journal of the Medical Association of Thailand* schreven onderzoekers dat het inhaleren van de geur van lavendelolie de bloeddruk verlaagt en de hartslag vertraagt. Volgens een ander onderzoek aan de University of Southampton sliepen mensen in wier kamer lavendelolie was gesprayd gemiddeld 20 procent beter dan proefpersonen uit een vergelijkingsgroep, met een placebogeur in de slaapkamer.

Je kunt lavendelolie op allerlei manieren gebruiken om tot rust te komen voor het slapengaan:

- Spray wat lavendel op je hoofdkussen.
- Verwarm voor het slapen wat lavendelolie in een aromalamp (en blaas de kaars uit voor je het licht uitdoet), of gebruik lavendelgeurstokjes.
- Breng een paar druppels lavendelolie aan op je polsen, in je hals, op je borsten of op je slapen.
- Breng een paar druppels lavendelolie aan op een warme flanelle doek en leg die op je gezicht.
- Gebruik ontspannende lavendelbadolie, of hang een vers takje lavendel aan je douchekop: het warme douchewater verspreidt dan de etherische oliën van de plant.

Kies voor *hygge*-sfeerverlichting

De Denen staan bekend om hun *hygge*-levensstijl: ze maken hun huis behaaglijk en knus. Misschien is dat wel een van de voornaamste verklaringen voor het feit dat Denemarken altijd hoog genoteerd staat op de lijst van gelukkigste landen. Maar een *hygge*-huis helpt je ook lekker in te slapen.

Hoe dat zo? De Denen scheppen een gezellige en ontspannende sfeer met behulp van warm en rustgevend kaarslicht en lage lampen (dus geen felle spotjes aan het plafond!). Te veel en te fel elektrisch licht houdt je 's avonds alert en weerhoudt je lichaam ervan melatonine aan te maken in de schemering. Dus volg het voorbeeld van de Denen en knip als het 's avonds donkerder wordt wat schemerlampen aan; je brein krijgt dan het signaal dat het tijd wordt om te rusten.

Eet 's avonds bij kaarslicht, zet een dimmer op je lichtschaakelaar en gebruik geen felle lampen.