

### Ben jij een goede slaper of juist niet? Lees deze maand de ins en outs over jouw behoefte aan slaap!

Wist je dat slapen net zo belangrijk is dan eten en drinken? Het hoort bij de eerste levensbehoefte. Slaap herstelt veel functies in je lichaam en voorkomt daarmee ziektes.

De kennis over slaap is in de afgelopen 50 jaar enorm toegenomen, maar we weten nog steeds niet wat de reden is dat we zo'n 30 procent van ons leven slapend doorbrengen. Zelf ben ik een goede slaper, iemand die veel slaap nodig heeft en graag op tijd zijn bed in duikt en het liefst er zo laat mogelijk weer uit stapt. Maar hoeveel slaap is nu eigenlijk goed voor je? De één functioneert op vijf uur slaap en de ander heeft tenminste acht uur slaap nodig. Het is dan ook een fabel dat iedereen acht uur slaap nodig heeft. In feite gaat het niet over hoeveel iemand slaapt, maar over de kwaliteit van de slaap. Dat bepaal je aan de hand van hoe je je overdag voelt, en je manier van leven.

In onze maatschappij word je over het algemeen "beloond" om je inspanning en niet om je ontspanning. Deze manier van leven leidt tot een hoge hersenactiviteit. Hoge hersenactiviteit leidt weer tot slechter slapen. Mensen die slecht slapen zullen dan ook kunnen proberen hun hersenactiviteit te vertragen door meer ontspanning gedurende de dag in te plannen. Ook je leeftijd bepaald de behoefte aan slaap. Zo slapen baby's wel 16 tot 18 uur per dag en neemt dit naarmate je ouder wordt geleidelijk af. Tijdens de pubertijd neemt de slaap (tijdelijk) weer toe, dit komt door de ontwikkeling van je hersenen. Op oudere leeftijd neemt de slaap weer af. Ook slaap je als je ouder wordt minder diep, met name rond je veertigste levensjaar word je diepere slaap steeds korter en lig je 's nachts vaker en langer wakker. Vrouwen zijn vanwege psychische en hormonale verschillen met de man (over het algemeen) vaker slechtere slapers dan mannen. Al kunnen stress, gevoeligheid, ziekte of medicatie ook zeker meespelen.

Je kan dus zeggen dat de behoefte aan slaap sterk afhangt van zowel jouw manier van leven als jouw leeftijd of geslacht. Op mijn website vind je een overzichtstabel over wat past bij jouw leeftijd. Lees [hier](#) verder of kijk op <http://www.co-counsel.nl/2017/01/overzichtstabel-behoefte-slaap/>

### Wist je dat...? Slaapweetjes

Natuurlijk licht leidt tot betere nachtrust? Uit onderzoek blijkt dat mensen die verder dan zeven meter van een raam zitten minder goed slapen dan mensen die direct natuurlijk licht hadden. De verklaring: natuurlijk licht helpt bij het instellen van je biologische klok.

Veel mensen schokken net voordat ze in slaap vallen. Dit komt omdat men overgaat van bewust naar een onbewuste toestand. De mogelijke oorzaak is dat de hersenen gemixte signalen doorgeven. De strijd tussen stoffen (neurotransmitters) die worden gemaakt tijdens onze slaap en tijdens het wakker zijn.

Slapen op je zij is beter voor je mentale gezondheid. De afvalstoffen in je hersenen worden op deze manier beter opgeruimd, en dat is weer beter bij het voorkomen van ziektes.

### Agenda

16 januari 2017 **Depressiegala in het theater Amsterdam**  
<http://www.depressiegala.nl/>

23 januari 2017 **Blue Monday versus Orange Monday**  
<http://www.orangemonday.nl/bluemonday2014>



**ALS JE 'S NACHTS  
NIET KUNT SLAPEN  
PROBEER DAN NIET  
DE SCHAAPJES  
TE TELLEN  
MAAR PRAAT  
EENS MET  
DE HERDER**

*Loesje*

Postbus 1585  
6801 BA Amstelveen [www.loesje.nl](http://www.loesje.nl)

CO-COUNSEL

CONTACTGEGEVENS

Maartje Raeskin  
Kasteelhoeve 13  
5754 HW Deurne  
T. 06-10633487  
[info@co-counsel.nl](mailto:info@co-counsel.nl)  
[www.co-counsel.nl](http://www.co-counsel.nl)