



Slapen

We (ver)slapen eenderde deel van ons leven. De slaap heb je hard nodig, want overdag verbruik je een hoop energie.

Je hebt per dag zo'n 8 tot 12 uur slaap nodig.

Wat is slapen nu eigenlijk?

Je bent moe. Je gaat naar bed. Langzaam vallen je ogen dicht.....

DOEZELEN

Je slaapt nog niet echt, maar merkt steeds minder van de wereld om je heen. Als je in deze fase wakker wordt, is het soms alsof je niet geslapen hebt.

LICHTE SLAAP

Nu ga je echt slapen. Je spieren worden slapper en de hersenactiviteit neemt af. De lichte slaap duurt ongeveer een half uur.

DIEPE SLAAP

Van de lichte slaap ga je naar de diepe slaap. Je gaat rustiger ademen, je spieren zijn nu helemaal ontspannen en je hartslag, bloeddruk en temperatuur gaan omlaag. Je bent moeilijk wakker te krijgen.

REM-SLAAP

Na ongeveer anderhalf uur slapen, wordt je lichaam weer wat actiever. REM is een afkorting van Rapid Eye Movement. Je ogen bewegen heen en weer terwijl je slaapt. Deze REM slaap heb je 5 of 6x per nacht. In de rem-slaap ga je dromen. De dromen duren meestal een minuut of vijftien. Dromen herinner je je niet meer, of je moet tijdens een droom wakker worden.

Na de rem-slaap ga je weer terug naar de lichte slaap, dan komt de diepe slaap, dan weer de rem-slaap. Deze volgorde wordt 5 of 6x herhaald. Daarna word je wakker en ben je fit voor de nieuwe dag.

Meestal zijn dromen leuk. Maar soms droom je over enge dingen. Dat noem je "nachtmerries".

Nachtmerries krijg je, wanneer je koorts hebt, als je binnenkort iets moet doen wat je niet leuk vindt (bijvoorbeeld een spreekbeurt houden), als je teveel eet voor het slapen gaan, of als je iets engs hebt gezien (bijvoorbeeld op de t.v.)

