

BETER SLAPEN.

Volgens slaapexpert Els van der Helm slapen de meeste mensen steevast te weinig. Met name in het bedrijfsleven, waar mensen hard werken, staat slaap onderaan de to-do lijst. “We eten gezond en lopen hard, maar over slaap weten we bar weinig. Mensen zijn vergeten hoe het voelt om echt uitgerust te zijn.”

Els doet al heel lang slaaponderzoek en is sinds de middelbare school gefascineerd door slaap. Na jarenlang in een academische bubbel gezeten te hebben, stond ze versteld hoeveel mensen structureel te weinig slapen in het bedrijfsleven. “Toen ik bij een management consultancybureau ging werken, zag ik voornamelijk mensen die hard werken en weinig slapen.” Ze weet zelf hoe belangrijk slaap is en was in de veronderstelling dat iedereen dit wist. Niet dus. Met haar bedrijf Shleep geeft ze workshops binnen het bedrijfsleven over slaap en coacht ze mensen met behulp van een app om beter en langer te slapen.

Het effect van slaap op de hersenen is groot, aldus Els. “We wisten al dat er een sterke relatie tussen slaap en emotie is. Als we slecht slapen, zijn we sneller emotioneel. En als er iets emotioneels gebeurt, heeft dit weer effect op onze slaap. Wat we echter niet weten, is dat slaap een belangrijke rol speelt bij het verwerken van emotionele gebeurtenissen. We zijn minder reactief als we geslapen hebben na een emotionele gebeurtenis. Daarbij helpt slaap om dingen goed in context te zien en zijn we meer in balans. Als we in de avond een e-mail krijgen waardoor we boos worden, is het beter om eerst te gaan slapen. Zodoende kunnen we de volgende dag een stuk helderder en alerter reageren.” Ook daalt onze IQ als we te weinig slapen en gaat onze prestatie achteruit. “Tijdens onze slaap vallen puzzelstukjes van de dag samen, gaan we verbanden zien en hebben we meer helderheid en creativiteit. We kunnen na voldoende nachtrust problemen veel beter oplossen.”

Volgens Els hebben we een blinde vlek als het op slaap aankomt. We denken dat we alles nog onder controle hebben en dat moe zijn erbij hoort. We doen onszelf zowel mentaal als fysiek tekort als we niet voldoende slapen. Onze (emotionele) intelligentie holt achteruit als we moe zijn. “Bij trainingen en workshops komt slaap nooit aan bod. Maar als iemand moe is, heb je een veel groter probleem. Zorg dat je goed slaapt, dan heb je ook minder kans op stress, is je humeur beter, heb je minder last van tunnelvisie, heb je minder behoefte aan koffie en kan je je beter concentreren.”

Els ziet het als haar missie om iedereen beter te laten slapen. Wat zijn haar tips om in de ochtend uitgerust wakker te worden?

“Kijk naar hoeveel slaap je nodig hebt (gemiddeld tussen de zeven en negen uur) en stel dit als prioriteit. Nu is het onze sluitpost van de dag en gaan we slapen als alles af is. Hier mag naar gekeken worden.”

“De slaapkamer is voor slaap en seks dus geen telefoon, laptop of televisie. We hebben de gewoonte om onze werkmails nog in bed te checken. Dit heeft een impact op onze slaap, dus ga niet nog van alles doen voordat je gaat slapen.”

“Als je moeite hebt met opstaan in de ochtend en moet snoozen, is dit een teken dat je te weinig slaapt. Koop een ouderwetse wekker en zet het alarm zo laat mogelijk. Stap vervolgens in één keer uit bed.”

“Als je na 15:00 uur cafeïne drinkt, heeft dit impact op je slaap. Hier zijn weinig mensen zich van bewust. Met name oudere mensen hebben hier last van. Cafeïne, maar ook alcohol, drugs en nicotine hebben een negatieve invloed op de kwaliteit van je slaap. Je valt wellicht snel in slaap, maar je wordt midden in de nacht wakker.”

“Warmte kan ervoor zorgen dat je minder goed slaapt. Een ideale temperatuur voor in de slaapkamer is achttien graden. Zorg dat je onder een laken slaapt, zet het raam open en doe niet meer aan sport in de avond. Dit zorgt ervoor dat je lichaamstemperatuur omhoog gaat, terwijl deze juist moet dalen.”