

Inzichten over slapen

Volgens hersenwetenschapper Matthew Walker is je slaappatroon het beste wat je kunt aanpassen om je gezondheid te verbeteren.

We wisten allemaal al dat slapen belangrijk is. Maar volgens Matthew is het super belangrijk. Dat is nog niet helemaal tot ons doorgedrongen. Op de langere termijn heeft slecht slapen allemaal vervelende effecten. Je hebt meer kans op neurologische en psychische aandoeningen, maar ook je fysieke gezondheid kan achteruitgaan.

Matthew laat weten dat meer slapen dan ook flink je gezondheid kan versterken. Zorg dat je sowieso acht uur per nacht slaapt, vindt hij. Dit is niet alleen heel goed voor je gezondheid maar ook voor je leervermogen. Uit onderzoek blijkt dat als je iets oefent nadat je een nacht goed geslapen hebt, je het beter en sneller onder de knie krijgt dan de dag ervoor.

Soms is het moeilijk om acht uur aan een stuk te slapen. Het is ook niet per se natuurlijk. Iedereen heeft namelijk een middagdip. Bij culturen zonder elektriciteit wordt dan een middagdutje gedaan. Als het mogelijk is met je werk, is het dus slim om overdag een half uurtje te slapen.

Wil je niet vroeg opstaan?

Geen zorgen. Dat kan. Uit onderzoek blijkt dat de mensheid voor 40 procent uit vroege vogels bestaat en voor 30 procent uit nachtuilen. De overgebleven 30 procent zit ertussenin. Ben je een nachtuil? Dan heb je dikke pech met de maatschappij waar we al om 9.00 uur met ons werk beginnen, maar het is goed om te weten dat je daar dus niets aan kunt doen.

Woordenlijst

1. slaappatroon = de periode en manier waarop je slaapt.
2. aanpassen = veranderen.
3. doorgedrongen / doordingen = beseffen / realiseren.
4. flink = heel veel.
5. sowieso = hoe dan ook.
6. leervermogen = hoe en hoeveel nieuwe informatie je opneemt.
7. onder de knie krijgt / onder de knie krijgen = dat je iets beter begrijpt.
8. middagdip = een moment in de middag waarbij je minder energie hebt.
9. vroege vogels = mensen die fit en energiek zijn in de ochtend.
10. nachtuilen = mensen die niet fit zijn in de ochtend en geen energie hebben. Ze hebben juist veel energie tot later in de avond.
11. dikke pech = helemaal geen geluk.