



FOLIA 4

## Sleepless in Amsterdam

Op de derde rij van de collegezaal sukkelde een student langzaam in slaap. Zijn mond opent zich half, zijn oogleden trillen, en zijn hoofd zakt naar zijn linkerschouder. Op het moment dat zijn nek een onmogelijke hoek maakt, schrikt hij wakker en kijkt schaaftachtig om zich heen.

Ik glimlach naar hem. Tenslotte zijn publieke *power naps* of hazenslaapjes goed voor de mens, en in sommige landen, zoals Japan, ook geheel geaccepteerd. Hazenslaapjes kun je trainen, maar ze komen ook vanzelf als je minder dan zes uur slaapt. In een paar minuten ben je dan weer fit, in tegenstelling tot na een lange siësta: na meer dan 15-20 minuten gaat je metabolisme op een laag pitje en voel je je geradbraakt.

Slapen is even onmisbaar als voedsel, beweging en frisse lucht (waarmee slapen trouwens nauw samen hangt). Toch is slapen het deel van ons gedrag waar we objectief gezien het minst over weten. Wat voor goede slapers vanzelfsprekend is – ogen dicht en slapen maar – is voor de slaapgehandicapte een lijdensweg. Goede raadgevingen te over – van de ultieme schapentelmethode tot lauwe baden, kruidenthee en de-poes-naar-het-voeten-einde-verbannen.

Er is nauwelijks verband tussen hoe mensen slapen en hoe ze hun slaap ervaren. 'Ik heb de hele nacht wakker gelegen!' klaagt de slapeloze – maar dat is eigenlijk nooit het geval. Mensen slapen veel meer dan ze denken, maar ze onthouden vooral de onrustige momenten. Wie geradbraakt wakker wordt, heeft niet te kort geslapen maar eerder te lang en in één houding, en wie met hoofdpijn ontwaakt, is meestal uitgedroogd. Andersom geldt het ook: in een Frans onderzoek naar rijgedrag op de snelweg, bleek dat automobilisten ongemerkt van elke honderd kilometer achter het stuur er twee tot drie sliepen, in mini-hazenslaapjes.

Onderzoek biedt weinig eenduidigheid. Het gaat meer om de kwaliteit dan de kwantiteit van de slaap. In tegenstelling tot wat de pathologische piekerslaper denkt, is veel slapen (meer dan 7-8 uur), een slecht idee. Er is een duidelijke relatie tussen depressie en (te) veel slapen.

Voor ons, met donzen dekbedden en ergonomische kussens, zonder honger in onze magen, zou niets heerlijker moeten zijn dan inslapen, dat doezelige wegzakken in een droom als je je nog nét bewust bent van het feit dat je nog niet slaapt, maar wel bijna. Laten we ervan genieten, en af en toe tijdens een vergadering of college een hazenslaapje doen. Hoewel – slapen is verrukkelijk, maar wakker zijn des te meer!

Louise O. Fresco is universiteitshoogleraar duurzame ontwikkeling.