



Sweet dreams (in party land)

Uitgaan gebeurt vaak tot in de late uurtjes. Op een doordeweeks uur gaan slapen zit er dan niet in. Toch zijn er een aantal dingen waarop je kan letten om een goede nachtrust te hebben.

Als je wilt uitgaan, is extra slaap welkom om fris en relaxt op stap te gaan. Hoe beter je lichaam vooraf uitgerust is, hoe sneller je weer fit bent achteraf. Slapen is niet alleen noodzakelijk voor je lichaam, ook je geest kan die recuperatietijd hard gebruiken.

Let op dat je nog voldoende wakker bent wanneer je na het feesten in de auto stapt. In het verkeer is de tol van vermoeidheid hoog. Een gebrek aan concentratie en prestatievermogen kan dodelijk zijn.

Voldoende slapen na het uitgaan is even belangrijk als uitgerust zijn op voorhand. Je hoeft hiervoor geen gat in de dag te slapen, want dan kan je de avond nadien niet slapen omdat je pas een paar uur wakker bent.

Alcohol, drugs en slapen

Zowel alcohol als andere drugs kunnen een negatieve invloed hebben op de slaap. Alcohol lijkt in eerste instantie een goed slaappmiddel, maar dat is het niet. Het klopt wel dat je onder invloed van alcohol makkelijker in slaap valt. Dat is het gevolg van de verdovende werking van alcohol. Maar tijdens het tweede deel van de nacht word je sneller wakker (omdat de alcohol uitgewerkt is) en kan je moeilijker in slaap geraken. Je slaap wordt lichter en oppervlakkiger.

Als je veel gedronken hebt, kan je ook last hebben van lichte ademhalingsstoornissen tijdens de slaap (apneu). Die ademhalingsstoornissen verstoren op hun beurt de kwaliteit van de slaap. Ook

voor je partner is het niet aangenaam wanneer je veel alcohol gedronken hebt. Mensen die gedronken hebben snurken vaak.

Stimulerende drugs zoals XTC, speed, cocaïne en in mindere mate cafeïne en nicotine hebben een ongunstige invloed op je slaappgedrag. Je hebt meer moeite om in slaap te vallen, je slaapt onrustiger en minder diep. Hierdoor zal je vooral geestelijk minder goed recupereren.

Neem je na het uitgaan een slaappil, weet dan dat dit een aantal vervelende bijwerkingen heeft zoals sufheid overdag. Je reageert minder snel en je kunt je minder goed concentreren. Je hebt daardoor meer kans op bijvoorbeeld een ongeval in het verkeer. Slaappmiddelen werken bovendien maar tijdelijk en de oorzaak van de slapeloosheid wordt niet weggenomen. Aan slaappmiddelen raakt je snel gewend en dat betekent dat je steeds meer slaappmiddelen nodig hebt om te kunnen slapen. Het lukt niet meer om zonder slaappmiddel te slapen en het wordt steeds moeilijker om ermee te stoppen. Gebruik daarom slaappmiddelen alleen op aanraden van je huisarts. Combineer geen alcohol of andere drugs met slaappmiddelen want dat kan leiden tot levensbedreigende combinaties.

De slaappcyclus

Slapen is van wezenlijk belang voor de gezondheid. Het stelt je lichaam in staat zowel fysiek als mentaal te herstellen van de spanningen van de vorige dag (nacht). Een gezonde slaapp verbetert het concentratievermogen en maakt het lichaam energiever. De slaappbehoefte verschilt van persoon tot persoon en schommelt tussen vier en elf uren per nacht met een gemiddelde van 7,5 uur per nacht.

Gedurende de nacht doorloopt een slapend persoon meerdere cyclussen van steeds dieper wordende slaappfasen naar de REM-slaapp, waarna het weer van voren af aan begint. Bij iedere ronde wordt de slaapp minder diep. Later in de nacht halen we vaak niet eens meer de diepste slaappfasen. In het tweede deel van de nacht treedt er wel in ver-

houding meer REM-slaapp op, die belangrijk is voor de geestelijke recuperatie. In deze slaappfase vinden ook de meeste dromen plaats.

Slaapptips voor feestvierders:

- Zorg dat je fit en goed uitgerust bent als je uitgaat.
- Drink niet overdreven veel alcohol. Het belemmert je slaapp en bezorgt je een kater.
- Vermijd oppeppende drugs (XTC, speed, cocaïne of energy drinks) 4 tot 6 uur voor het slapengaan.
- Kom even tot rust voor dat je het bed induikt (relax nog even met vrienden).
- Slaapp zoveel uren als je nodig hebt om de volgende dag fit en uitgerust te zijn.
- Goed slapen is belangrijker dan lang slapen. Zorg dus voor een gezonde slaapphygiëne.

Een gezonde slaapphygiëne:

- Ga zoveel mogelijk op hetzelfde tijdstip slapen en sta op hetzelfde uur op. Dat helpt om een vast slaapp-waakritme te ontwikkelen en het bevordert de kwaliteit van de slaapp.
- Zorg voor een rustige slaappomgeving. Reserveer de slaappkamer voor seks en slaapp, niet om TV te kijken of aan power training te doen.
- Zorg voor een goede kwaliteit van matras en hoofdkussens.
- Ventileer de slaappkamer geregeld en zorg voor een temperatuur van ongeveer 18°C.
- Zorg voor een goede afwisseling tussen inspanning en ontspanning. Inspannende activiteiten vlak voor het slapengaan kunnen het inslapen tegenwerken.
- Zowel honger als een volle maag kunnen je belemmeren om in slaapp te vallen.
- Als je voelt dat je niet in slaapp raakt, sta dan op en doe iets anders tot je slaperig wordt.

Legal disclaimer: Het gebruik van alcohol en andere drugs is riskant. Wil je geen risico's lopen, gebruik dan beter geen alcohol of drugs. Wil je meer info over veilig en gezond uitgaan, surf dan naar www.partywise.be.