

BEER, LEEUW

OF

WOLF

Hoe begrip van je slaaptipe
je leven kan veranderen

OLIVIA AREZZOLO

Vertaling Albert Witteveen

HarperCollins



Voor het papieren boek is papier gebruikt dat onafhankelijk is gecertificeerd door FSC® om verantwoord bosbeheer te waarborgen.
Kijk voor meer informatie op www.harpercollins.co.uk/green.

HarperCollins is een imprint van Uitgeverij HarperCollins Holland, Amsterdam.

Copyright © 2022 Olivia Arezzolo
Oorspronkelijke titel: *Bear, Lion or Wolf*
Copyright Nederlandse vertaling: © 2022 HarperCollins Holland
Vertaling: Albert Witteveen
Omslagontwerp: Studio Polka
Bewerking: Pinta Grafische Producties
Zetwerk: Mat-Zet B.V., Huizen
Druk: CPI Books GmbH, Germany, met gebruik van 100% groene stroom

ISBN 978 94 027 1045 8
ISBN 978 94 027 6606 6 (e-book)
NUR 860
Eerste druk september 2022

Originally published in the English language in the UK by Lagom, an imprint of Bonnier Books UK Limited, London.
The moral rights of the Author have been asserted.

HarperCollins Holland is een divisie van Harlequin Enterprises ULC.
® en ™ zijn handelsmerken die eigendom zijn van en gebruikt worden door de eigenaar van het handelsmerk en/of de licentienemer. Handelsmerken met ® zijn geregistreerd bij het United States Patent & Trademark Office en/of in andere landen.

www.harpercollins.nl

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Het e-book is beveiligd met zichtbare en onzichtbare watermerken en mag niet worden gekopieerd en/of verspreid.

INHOUDSOPGAVE

Inleiding	11
-----------	----

DEEL 1: HOE GOED SLAAP JE?

1 DE WETENSCHAP VAN DE SLAAP	19
Slaaptekort	22
De architectuur van de slaap	27
Circadiaans ritme – dansen op de melodie van je eigen lichaam	31
Je chronotype	33
Tijd voor reflectie	34

2	DOE DE VRAGENLIJST: BEPAAL JE CHRONOTYPE	35
	Vragenlijst: wat is je chronotype?	36
	De leeuw	38
	De beer	40
	De wolf	41
	FAQ's over chronotypen	43
	Tijd voor reflectie	46
3	FACTOREN DIE VAN INVLOED ZIJN OP CHRONOTYPEN	47
	Inherente factoren	47
	Omgevingsfactoren	53
	Tijd voor reflectie	54
4	LEEFTIJD EN JE CHRONOTYPE	55
	Baby's en peuters (nul tot vijf jaar)	55
	Kinderen tot adolescenten (vijf tot elf jaar)	57
	Adolescenten (twaalf tot negentien jaar)	59
	Volwassenen (twintig tot vijfenzestig jaar)	61
	Oudere volwassenen (vijfenzestig jaar en ouder)	66
	Tijd voor reflectie	70
5	SLAAPSABOTEURS	71
	Top drie redenen waarom je niet in slaap kunt komen en blijven	72
	Voeding	78
	Lichaamsbeweging	81

Gebruik van stimulerende/verdovende middelen	82
Vrij en op recept verkrijgbare geneesmiddelen	86
Factoren van het werk	88
Geniet van de zon	89
Slaapgewoontes	90
Problemen in je slaapheilgdom	93
Omgevingsfactoren	95
Tijd voor reflectie	96

DEEL 2: STRATEGIEËN OM JE SLAAP WEER OP DE RAILS TE KRIJGEN

6	SLAAPSTRATEGIEËN	99
	Bedtijdroutine	100
	Ochtendroutine	108
	Dagroutine	111
	Complementaire therapieën	114
	Andere therapieën	118
	Het creëren van een slaapheilgdom	119
	Tijd voor reflectie	121
7	HET SLAAPDIEET	123
	Macronutriënten	124
	Micronutriënten – vitaminen	126
	Micronutriënten – mineralen	130
	Slaapsuperfoods	134

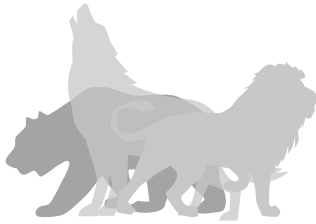
Slaapdrankjes	136
Tijd voor reflectie	138
8 SLAAPSUPPLEMENTEN	139
Melatonine	139
Adaptogenen	140
Probiotica	143
Vitaminen en mineralen	144
Tijd voor reflectie	145
9 OP CHRONOTYPE TOEGESPITSTE STRATEGIEËN	146
De ideale routine voor een leeuw	147
De ideale routine voor een beer	158
De ideale routine voor een wolf	167
10 BLIJVEND SUCCES MET SLAPEN	178
Machtsprincipes	180
Het zesstappensysteem voor verandering	191
Tijd voor reflectie	201
11 SLAAPUITDAGING VAN ACHTENTWINTIG DAGEN	202
Week 1	203
Week 2	210
Week 3	213
Week 4	214
Week 5 – afronding!	215

DEEL 3: JE SLAAP EN JE GEZONDHEID

12 SLAAPSTOORNISSEN EN DROMEN	221
Slapeloosheid	222
Obstructieve slaapapneu (OSA)	223
Nachtmerries	224
Nachtangst	224
Slaapwandelen	225
Praten in je slaap	226
Dromen	227
Tijd voor reflectie	227
13 GEZONDHEIDSKWESTIES IN VERBAND MET SLECHTE SLAAP	229
Stemmingsstoornissen	230
Misbruik van alcohol	233
Eetstoornissen	234
Lichamelijke aandoeningen	235
Tijd voor reflectie	240
Slotopmerkingen	241
Dankwoord	243
Achtergrondmateriaal	245
Woordenlijst	246
Register	249

DEEL 1

HOE GOED SLAAP JE?



1

DE WETENSCHAP VAN DE SLAAP

Slapen is onze favoriete bezigheid. Wakker worden uit een diepe, verfrissende rust, je geestelijk helder voelen, vol energie en klaar om te gaan – weet je nog hoe dat is? Of die keren dat je je ogen opent en beseft dat je de hele nacht hebt geslapen, dat je nauwelijks een centimeter hebt bewogen en het gevoel hebt dat je de wereld aankan – dat voelt goed, nietwaar?

Helaas weet ik als slaapcoach dat dit bij velen van ons gewoon niet gebeurt. In plaats daarvan is onze ervaring met slaap... nou ja... niet zo verfrissend, om het zacht uit te drukken. Velen van ons worden geplaagd door slaapangst, worden 's nachts wakker en voelen zich minder fris dan toen ze naar bed gingen, en dan is slaap gewoon niet meer wat het was.

Als je je hierin herkent, vind ik het naar voor je dat je die ervaring hebt. Nu ik jarenlang met cliënten met slaapproblemen heb gewerkt, weet ik maar al te goed hoe slopend dit kan zijn: van het gevoel voortdurend gespannen te zijn en geestelijk geen rust te kunnen vinden, tot je zo loom voelen dat je niet eens meer weet waar je je sleutels hebt gelaten, en die constante, op en neer gaande vermoeidheid die het gevolg is van slechts een paar uur goede rust. Ik ben me er maar al te goed van bewust dat slapeloosheid niet alleen 's nachts een probleem is. Het is eerder een probleem dat elk aspect van je leven beïnvloedt.

Toch ben ik erg blij dat je hier bent. Je bent precies op de juiste plek en ik ben de coach die je nodig hebt voor een duurzame, echte en radicale verandering.

Zelfs als je denkt dat je alles al hebt geprobeerd, dat er geen hoop meer is en er niets is wat écht zal werken, ben ik hier om je te laten weten dat je dit nog niet hebt geprobeerd. Dat wil zeggen, mijn wetenschappelijk onderbouwde strategie om de slaap te verbeteren op basis van je biologische gesteldheid – je chronotype. Daarnaast heb je nog niet kennismaat met mijn structuur die je laat zien hoe je je nieuwe gewoontes kunt vasthouden – een uitdaging voor ons allemaal, ook voor mijzelf. Ook heb je mijn steun nog niet gehad.

Dus in feite heb je nog niet álles geprobeerd. Daarom is het heel goed mogelijk dat deze oplossing de goede voor je is. Dit is al keer op keer het geval geweest voor mijn cliënten, die bij me komen met precies dezelfde aarzeling en gedachtepatronen als jij nu misschien ervaart. Zij slapen letterlijk

binnen een paar weken weer goed. Cliënten als Dave, die in zijn jonge jaren dj was en niet langer dan 4 uur kon slapen. Binnen een paar weken sliep hij 7 uur. Of Sally, die zoveel last van slaapangst had dat ze alleen met slaappillen in slaap kon vallen. Na twee sessies viel ze al binnen 15 minuten in slaap. Of misschien Jessie, die elke nacht vier keer wakker werd en moeilijk weer in slaap kon komen. Nadat we twee weken hadden samengewerkt, werd ze nog maar één keer wakker om naar de wc te gaan en kon ze meteen weer in slaap vallen.*

Deze cliënten dachten stuk voor stuk dat er nooit iets zou veranderen en dat het nu eenmaal hun lot was om een leven van verwardheid en vermoeidheid te leiden. Toen vertrouwden ze op mijn begeleiding, volgden het plan en konden binnen enkele weken alweer enigszins normaal slapen. Het is hun gelukt en het kan jou ook lukken. Het enige wat je hoeft te doen, is vertrouwen hebben in het proces, het plan volgen en hulp vragen als het moeilijk wordt (want op een gegeven moment zal dat waarschijnlijk gebeuren). Ik ben er voor je in de goede tijden, de slechte tijden en de wisselvallige achtbaan die daar vaak tussenin zit.

Eerst moeten we iets meer weten over de wetenschap van slaap. Dit vormt de basis die je nodig hebt om de verandering te zien die je zo graag wilt: langer slapen, dieper slapen en frisser ontwaken.

Laten we daarom maar snel beginnen.

* De namen van cliënten zijn veranderd om hun privacy te beschermen.

SLAAPTEKORT

Sommigen van ons weten het maar al te goed als we een slaaptekort hebben. Tekenende zoals voortdurende vermoeidheid, een afhankelijkheid van cafeïne en een gevoel van ‘moe maar gespannen’ te zijn, maken deel uit van onze dagelijkse ervaring. Maar anderen zijn zich daar misschien niet zo van bewust. Ik bedoel, wie zegt dat het niet normaal is om je de meeste ochtenden moe te voelen? Voelen we ons gestrest en angstig omdat we in een maatschappij van 24/7 leven of wijst het op een ondermaatse slaap? Heeft weinig productief zijn iets te maken met de slaapkwaliteit of gaat het misschien gewoon om een gebrek aan interesse in je werk?

Om te beginnen ga ik iets vertellen over de veelvoorkomende tekenen van slaaptekort, zodat je zonder enige twijfel kunt weten of je iets moet doen aan je slaapbehoefte. Maar voordat ik dat doe, moet je weten dat slaaptekort weliswaar veel voorkomt, maar dat dit niet betekent dat het geen probleem is. Uit onderzoek blijkt namelijk dat 77 procent van ons elke week te weinig slaapt. Dat houdt in dat de meesten van ons feitelijk een slaaptekort hebben en een aantal van deze symptomen, zo niet alle, ervaren.

1 Je constant moe voelen

Als er één indicatie is dat je te weinig hebt geslapen, dan is het wel dat je zo moe voelt dat het al een hele opgave lijkt om naar de keuken te lopen om koffie te zetten. Als je full-time werkt, ervaar je dat waarschijnlijk zo. Zeven op de tien

mensen die fulltime werken, krijgen elke nacht minder dan 6 uur slaap en 40 procent geeft aan elke week overdag zwaar vermoeid te zijn. Wolven, uit onderzoek komt naar voren dat jullie de minste slaap hebben, dus als er iemand wat verward en moe is, zijn jullie het. Maar de beren zitten niet ver achter jullie. En leeuwen, jullie slapen het meest, dus jullie hebben het minst last van vermoeidheid.

2 Meer fouten maken dan gewoonlijk

Vanochtend zout in plaats van suiker in je koffie gedaan? Of heb je misschien geprobeerd de auto te starten met je huis-sleutels? Of heb je misschien de verkeerde lunch meegenomen naar je werk zonder het te beseffen? Ik heb zulke verhalen keer op keer gehoord van mijn cliënten met een slaaptekort. Als je je hierin herkent, haal dan de last van je schouders en weet dat zulke fouten volkomen normaal zijn als je een slaaptekort hebt. Het slaaptekort leidt tot een slechter functioneren van je frontaalkwab – het hersengebied dat verantwoordelijk is voor besluitvorming, beoordelingsvermogen en tijdbeheer. Uit een slaaponderzoek van de Australische Sleep Health Foundation in 2016 bleek dat 29 procent van de fouten op de werkvloer rechtstreeks kon worden toegeschreven aan vermoeidheid. Ja, dat is bijna één op de drie. Als jij tot deze groep behoort, denk dan alsjeblieft niet dat er iets mis met je is. Je lichaam probeert je gewoon te laten weten dat je meer slaap nodig hebt.

3 Loomheid en geheugenverlies

Naast het maken van meer fouten is geheugenverlies ook een natuurlijk gevolg van onvoldoende slaap. Voor elke nacht die je niet genoeg slaapt, stijgt je gehalte aan bèta-amyloïd (A β) met 5 procent. Dit is een neurotoxine die bijdraagt aan loomheid, geheugenverlies en zelfs de ziekte van Alzheimer. Ja, je leest het goed. Dit gebeurt per nacht, om nog maar te zwijgen van weken, maanden of jaren van onvoldoende slaap.

4 Weinig productief zijn

Productief zijn is iets wat we allemaal willen, maar als we een slaapttekort hebben, is dat moeilijk haalbaar. Volgens een onderzoek uit 2017, dat werd gepubliceerd in het *American Journal of Health Promotion*, maakt minder dan 5 uur slapen ons vier keer minder productief. Dat betekent dat je voor een taak van 10 minuten wel 40 minuten nodig kunt hebben! Dit relativeert beslist het laat opblijven om alvast iets van het werk van de volgende dag te doen, nietwaar? Het is vooral irritant voor hardwerkende beren, die meestal van aanpakken weten. Helaas, als je een slaapttekort hebt, wordt het bijna onmogelijk om ‘ja’ te zeggen bij elke taak die je voor de voeten geworpen krijgt – en ik weet zeker dat velen van ons dit begrijpen.

5 Angstig zijn en geen rust kunnen vinden

Angststoornissen vormen een groot probleem in onze samenleving. Volgens de organisatie voor geestelijke gezondheid Beyond Blue, krijgt één op de vier mensen op een bepaald

moment in hun leven te maken met angst – hiermee heb ik persoonlijk ook te maken. En ja, slaapgebrek is een belangrijke factor die hieraan bijdraagt. Bij een onderzoek van de University of Chicago constateerde men dat het stresshormoon cortisol al na één nacht van onvoldoende slaap stijgt met 37 procent. Na twee nachten is dat 45 procent. De gevolgen hiervan zijn onder meer dat je geen rust kunt vinden, dat je je ‘moe maar gespannen’ voelt en gaat piekeren. Het probleem is, zoals je waarschijnlijk wel weet, dat dit een cyclus van slapeloosheid bestendigt: onvoldoende slaap versterkt overmatig piekeren, waardoor het moeilijker wordt om in slaap te vallen en te blijven, waardoor het piekeren nog verder toeneemt. Als we hiernaar in termen van chronotypen kijken: volgens een onderzoek uit 2020, dat werd gepubliceerd in het vaktijdschrift *PLOS One*, hebben wolven statistisch gezien de grootste kans om angstig te zijn, maar dat betekent niet dat leeuwen en beren er niet ook aan lijden.

6 Verminderde immuniteit

In het licht van de COVID-19-pandemie moeten we allemaal ons immuunsysteem stimuleren om onszelf en degenen die we liefhebben te beschermen. Maar als je een slaaptekort hebt, is dit niet zo gemakkelijk. Onderzoek onder leiding van de University of California in 2015 wees uit dat je meer dan vier keer meer kans hebt om verkouden te worden als je 's nachts 6 in plaats van 7 uur slaapt. Ja, slechts 1 uur minder slaap verhoogt het risico om ziek te worden met ongeveer vier keer.