

Jongeren slapen te weinig

Tekst Marleen Finoult, hoofdredacteur Bodytalk | Illustratie Ief Claessen



Twee op de drie kinderen jonger dan 13 jaar kampen met slaapttekort, melden onderzoekers aan de VUB eind 2007. In dezelfde periode bleek uit een enquête aan de KULeuven dat één op drie tieners tussen 13 en 17 jaar te weinig slaapt. Laat televisiekijken, niet naar bed willen, gamen, chatten en sms'en leiden meer en meer tot chronische vermoeidheid. Maar liefst 62% van de tieners ligt 's avonds laat of zelfs 's nachts nog te bellen of te sms'en in bed, zo blijkt nog uit de Leuvense enquête. Tieners hebben structureel meer slaap nodig dan volwassenen. Een chronisch slaapttekort kan leiden tot leermoeilijkheden en gedragsproblemen. Vermoeide kinderen zijn vaker agressief of vertonen opstandig gedrag. Hersenen hebben namelijk slaap nodig om normaal te kunnen functioneren. Bij een chronisch slaapttekort raken ze in de knoei. Dat is wetenschappelijk aangetoond. Het vakblad *New Scientist* publiceerde enkele jaren geleden een reeks experimenten waarin bestudeerd werd wat er gebeurt als slapeloosheid extreem lang wordt gerekt. Een proefpersoon kampte na vier dagen zonder slaap met hallucinaties, geheugenverlies en paranoïde gedachten.

Wanneer de hersenen actief zijn, produceren ze alfa golven, die worden geregistreerd met een elektro-encefalogram (onderzoek waarbij elektrodes op het hoofd geplaatst worden). De hersenen kunnen die activiteit echter niet volhouden. Als je te lang wakker blijft, dan vallen je hersenen in feite in een lichte slaap. Chronisch slaapgebrek put niet alleen de hersenen uit. Extreem lang wakker blijven haalt de hele stofwisseling overhoop: de weerstand vermindert, er treden hormonale veranderingen op en men wordt ultragevoelig voor stress. In het lichaam doen zich zelfs overal lichte ontstekingsverschijnselen voor. Slapen is geen tijdverlies. Het is even belangrijk als eten en drinken.

Een volwassene heeft gemiddeld 7 tot 8 uur slaap nodig, maar jongeren moeten langer slapen om goed te kunnen functioneren: 13- en 14-jarigen hebben nog 9 tot 10 uur slaap nodig. Pas rond je 18de kom je toe met 7 tot 8 uur per nacht. Sommige mensen beweren dat ze met 6 uur of minder toekomen, maar in werkelijkheid zijn ze gewoon beter in het zichzelf wakker houden. Ze blijken beter bestand tegen de gevolgen van slaapttekort. Op termijn betalen ze daar toch een prijs voor. Uit onderzoek blijkt dat systematisch te weinig slapen de levensverwachting met enkele jaren inkort.

Op tijd gaan slapen is de boodschap. En liefst ontspannen. Van je pc naar je bed is geen goed idee. Je hersenen draaien dan nog op volle toeren en zo kan je de slaap niet vatten. Reken op een half uurtje ontspanning vooraleer onder de wol te kruipen. Een avondritueel, zoals je boekentas maken, tandenpoetsen, je pyjama aantrekken en je kleren voor de volgende dag klaarleggen, is een goede overstap.

► www.bodytalk.be

► Reacties welkom op www.weliswaar.be/forum