

Slaapstadia

De slaapcyclus heeft een vaste volgorde van 4 slaapstadia. Ze worden zo'n vier tot zes keer per nacht doorlopen:

1. Non-REM slaap of NREM-slaap

De NREM-slaap is een overgangsfase tussen de waak- en slaaptoestand. Dit stadium duurt maar drie tot vijf minuten. De lichaamstemperatuur daalt, de spieren ontspannen en de oogbewegingen zijn langzaam (Slow Eye Movements of SEM). Het stadium waarin men in de auto of tijdens een saaie lezing tegen de slaap zit te vechten. De ogen draaien langzaam weg en zijn moeilijk open te houden. Slaapstuipen kunnen optreden in de vorm van korte aanspanning van de arm- en beenspieren. Ook door geluiden kan men in deze fase nog worden gewekt.

2. Diepere slaap (50%)

Het tweede slaapstadium is iets dieper en duurt ongeveer dertig tot veertig minuten en neemt in totaal tot 50 % van de totale slaapduur per nacht in beslag. Het is het begin van de 'zeer diepe' slaap waarin de rustende mens niet meer zomaar van elk geluid wakker wordt. Het doezelen (en stadium tussen waken en diepe slaap in) wordt dieper

3. Zeer diepe slaap

In deze fase is het lichaam erg ontspannen en moeilijk wakker te krijgen. De ademhaling is diep en de hartslag is langzaam en regelmatig. Tijdens het begin van de nacht duurt deze fase erg lang maar in de volgende cycli steeds korter. Er worden groeihormonen geproduceerd, het lichaam herstelt zich en doet nieuwe kracht op. Naarmate men ouder wordt, duren deze diepe slaapfasen steeds korter. Daarom werkt slapen bij ouderen lang niet zo verfrissend als bij jongeren.

4. REM-slaap (20-25%)

Het vierde stadium is de REM-slaap (Rapid Eye Movement-slaap) die ook 'paradoxe of 'droomslaap' wordt genoemd. Hierin 'verlammen' de grote spieren van armen en benen als het ware. Dit voorkomt dat iemand zijn bed springt om zijn dromen uit te gaan voeren. De REM-slaap is belangrijk voor onze geestelijke gezondheid. De lichaamstemperatuur daalt, het bloed vloeit naar onze hersenen. De REM-slaap kenmerkt zich door de snelle oogbewegingen onder de gesloten oogleden. Onze ogen volgen als het ware wat we in onze dromen zien. Wanneer iemand in deze fase wordt gewekt kan hij zich ook herinneren wat hij aan het dromen was. De hersenen zijn tijdens deze fase volop actief en waarschijnlijk bezig met het verwerken van informatie. Naarmate de nacht vordert, worden de perioden met REM-slaap steeds langer. De droomslaap neemt 20 tot 25 % van de totale slaapduur in beslag.

Tijdens de diepe slaap zal de lichaamstemperatuur toenemen en vinden nog meer herstelprocessen plaats (trofotrope functies). Door transpiratie scheidt de huid mineralen af. De longen, nieren, darmen en lever functioneren optimaal (stofwisseling en ontgiftig). De verzuring in de skeletspieren vermindert en de lichaamscellen herstellen zich in hun 7 jaarre cyclus. Groeihormoon komt ook vrij tijdens deze diepe slaap en gezonde nachtrust. Dit is van groot belang voor de eiwitsynthese. Mineraalverlies wordt weer aangevuld. Wonden herstellen beter en weerstand wordt opgebouwd tegen infecties en vermoeidheid. Het immuunsysteem beschermt na gezonde nachtrust beter tegen allerlei ziektes.

Kortom: tijdens een gezonde nachtrust herstelt het lichaam en de batterij wordt weer opgeladen.