

Slaaptekort maakt dronken

3 jaar geleden was ik net Doornroosje. Zodra ik 's avonds een bed zag, viel ik al in slaap. Ik kon wel eens wakker worden in de nacht, maar al snel was ik weer in dromenland. Aan het einde van een werkdag nog energie voor tien, altijd gefocust en vlot werkte ik mijn to-do lists weg.

Van prinses naar heks

2 Jaar geleden heb ik het geluk gehad dat ik mama mocht worden van een prachtig meisje. Het dametje verwerkt in de nacht de indrukken van de dag en dit gaat gepaard met veel geluid. Kletsen, zingen, gillen en af en toe een huiltje midden in de nacht is mij niet vreemd. Hartstikke gezellig, maar gebroken nachten zijn het gevolg. Zo ben ik veranderd van Doornroosje naar (af en toe) een heks overdag. Vaak lig ik met een glimlach op mijn gezicht te luisteren naar haar geklets midden in de nacht en val makkelijk weer in slaap. Sommige nachten is dat anders. En dat merken mijn omgeving en ik de 'day after'. Mijn concentratie is verminderd, en wat stond er ook alweer op mijn to-do list? En sorry lieve man van me, maar jij krijgt ook vaker een snauw om je oren.

Een vergelijking waar ik van schrok!

24 uur achter elkaar helemaal niet slapen, of een week lang slechts vier tot vijf uur per nacht, heeft hetzelfde effect als een alcoholpromillage van één (in Nederland is het in het verkeer wettelijk toegestane promillage 0,5). En de meesten van ons weten wel hoe het voelt als je een keer te diep in het glaasje hebt gekeken... Eerlijk gezegd, kan ik me deze vergelijking wel voorstellen! Slaaptekort tast de cognitieve functies aan. Dan heb ik het over aandacht, concentratie, combinatievermogen, beoordeling, planning, cijfermatig inzicht. Zaken die ook verloren gaan als we iets te diep in het glaasje hebben gekeken.

Dronken aan het werk of achter het stuur

Maar wat dacht je van de invloed van slaaptekort op je werk, of je rijprestaties? Slecht functioneren door slaaptekort, is funest voor je prestaties. Je wil toch ook niet samenwerken met dronken collega's? Laat staan er bij in de auto stappen... Als je voldoende geslapen hebt, kan je je beter concentreren en al je kennis en kunde gebruiken om zaken tot een goed einde te brengen. Daarnaast gaat jouw uitgeslapen versie efficiënter met werkdruk om. Wie te weinig slaapt, doet zichzelf en anderen enorm tekort.

Weg met het taboe

Maak slaap en slaapproblemen bespreekbaar thuis en op het werk! Over de schadelijke gevolgen van alcohol wordt ook gesproken en tijdens werk en in het verkeer verboden.

Slaaptekort maakt dronken

Waarom dan geen mogelijkheden/handvatten vragen en geven om het, minstens zo ongezonde, slaaptekort te voorkomen. Ik ben van mening dat iedereen goed kan (leren) slapen! Soms is kennis over slaap al voldoende. En er zijn ook methodes om je natuurlijke slaapvermogen een boost te geven.

Zet die stap

Hoe ik er uiteindelijk voor zorg dat ik niet slaapdronken op het werk zit en weer Doornroosje word? Daar praat ik je graag over bij! En ach, sommige zaken wennen ook. Wij kunnen er nu thuis hard om lachen als de planning van de dag weer eens in de soep loopt omdat ik iets vergeten ben.

Brenda Wijns

Trainer / Coach & Expert Mentaal Herstel