

## BOEKBESPREKING

### *Slaap lekker. Het geheim van slapen, slaapwandelen en uitgerust wakker worden.*

David K. Randall



Door: Rik Cuypers

In dertien hoofdstukken grasduint de schrijver in de slaapwereld. Zijn boek leest vrij vlot doordat hij voortdurend anekdotes aanhaalt. Hij is er toe gekomen zich te verdiepen in het slaapfenomeen, doordat hij zelf slaapwandelt en zich daarbij af en toe kwetst.

Aanvankelijk tracht Randall de vele aspecten van slapen op een rij te zetten en handelt hij over slaapfazen, slaapstoornissen, snurken, kinderen die niet willen slapen, de invloed van licht, het al dan niet samen slapen, de circadiane (biologische?) klok, de invloed van slapen op onze prestaties en de vergaandheid van slaapwandelen.

Zijn slaaponderzoek leidt hem langs geschiedkundigen, filosofen, slaapwetenschappers, droomanalisten, slaaplaboratoria, congressen, militaire basissen en hoofdkantoren van bedrijven. Blijkt dat mannen anders slapen dan vrouwen, kinderen vooral consistentie nodig hebben, de remfase de belangrijkste is, cognitieve functies kunnen verbeteren na een kort dutje en slaapgebrek fataal kan zijn voor onze gedragingen en alertheid.

Een diepere analyse leidt langs de hersenfuncties, het slaapbepalend serotinegehalte, melatonine hormoon, geneesmiddelen om te slapen of in tegendeel wakker te blijven, technieken om slaapapneu tegen te gaan, apparaten om de kwaliteit van de slaap te meten en lichtbehandelingen om de biologische klok te regelen.

Zijn besluit is dat we bewust met slaap moeten omgaan om onze levenskwaliteit op peil te houden. Achteraan een zeer uitgebreide bibliografie.

Amsterdam, Maven-publishing BV, 2013, ISBN 978 94 9057 488 8. Vertaald uit het Engels: *Dreamland: Adventures in the Strange Science of Sleep*, 2012.