

Commissie Intervisie en Coaching

Slaapprobleem is maatwerk. Grensverleggend inzicht in de zindelijkheid van ons brein ?



Wanneer slaapttekort het probleem is dan is dit onder jonge mensen nogal eens te herleiden tot te veel willen of te veel moeten. "Moeten van wie" is dan mijn vraag? Van jezelf of van de 'omgeving'. Wanneer iedereen laat naar huis gaat kun jij niet als eerste weg zijn - zeker niet als je onderaan de loopbaanladder staat of nieuw bent in de maatschap. Het komt mij voor dat inwijding in het beroep van dokters soms lijkt op die van een bepaalde categorie bankiers. Verder zijn het totaal verschillende werelden.

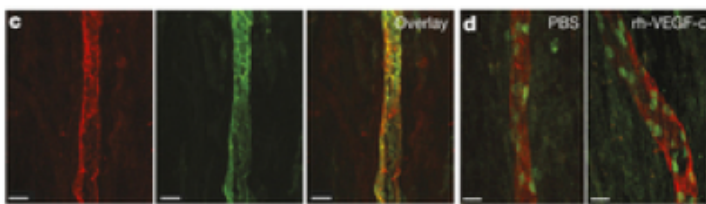
De gelijkenis zit in bepaalde socialisatieprocessen waarbij te veel, te lange -, en te intensieve werkdagen worden gemaakt. Na verloop van tijd gaat men het patroon 'normaal vinden'. Na pakweg een half jaar is men onderdeel geworden van de cultuur: "zo doen we de dingen bij ons", 'zo zijn ons soort mensen'.

Het neveneffect van langdurige overbelasting bij bankiers las ik in de NRC van 10 april, waar Joris Luyendijk nu en dan schrijft over hoe het werkt in Londen. Dit naar aanleiding van de Panama papers. "Werkdruk ondermijnt ieder ethisch besef", zo leerde hij van de geïnterviewde. Onder Amerikaanse studenten medicijnen was al eerder aangetoond dat er een relatie is tussen burn-out en onprofessioneel gedrag: 22,4 procent van de studenten vond dat ze een beloning van 500 dollar mochten accepteren voor het invullen van een vragenlijst voor de industrie en maar liefst 43,3 procent van de studenten liet weten dat ze lichamelijk onderzoek weleens als normaal hadden gerapporteerd terwijl ze nagelaten hadden de patiënt na te kijken.

We wisten natuurlijk al veel langer dat je met een 'uitgerust' brein beter presteert, je emoties beter kunt beheersen, en dat je creatiever kunt denken. Slecht slapen betekent dat we onze afvalstoffen niet voldoende opruimen. *Niet de subjectieve slaapproefbehoefte is maatgevend, maar het objectieve feit dat het zelfreinigend systeem in onze hersenen 6 tot 8 uur per etmaal ervoor nodig heeft.*

Een "powernap" of een werkpauze van 30 minuten kan wonderen doen.

Er wordt interessant hersenonderzoek gedaan dankzij ontwikkelingen in de microscopie. Zo zijn wetenschappers op het spoor gekomen van minuscule lymfatische vaatjes die (onze cerebrospinale vloeistof) onze hersenen verbinden met ons immuunsysteem (nl. De diepe cervicale lymfe-nodi). Dit morfologisch inzicht betekent een nieuwe kijk op hersenziekten die gerelateerd worden aan **chronische** stapeling van afvalstoffen. Het is niet meer dan logisch om iets vergelijkbaars te veronderstellen voor afvalstoffen die **per etmaal** opgeruimd moeten worden want die mogen ook niet stapelen. Dat weten we al meer dan 35 jaar uit arbeid-fysiologisch onderzoek naar vermoeidheid.



"menigeale
lymfatische
vaten"
(zie 3^{de} bron)

Voor de praktijk van mensen met slaapproblemen nu verandert er voorlopig nog weinig: het blijft individueel maatwerk bij het zoeken naar een goede en blijvende oplossing.

Bronnen:

<http://www.nrc.nl/next/2016/04/09/panama-mag-dus-wat-houdt-ze-tegen-1608756>

<http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=186582>

<http://www.nature.com/nature/journal/v523/n7560/full/nature14432.htm>

!