

Gaan we de nachtbus halen?

Het is woensdagavond 22 uur, ik kom terug van mijn wekelijkse sportavond. Met koude vingers draai ik de sleutel om in het slot. Mijn gebruikelijke bedtijd nadert, maar het sporten heeft mijn kerntemperatuur verhoogd, waardoor de aanmaak van melatonine (het stofje dat je slapelig maakt) is uitgesteld. Ik wéét dat ik moe ben en toch plof ik neer in een stoel en pak de krant. „Dit is niet handig“, mompel ik tegen mezelf. Nu zal het nog langer duren, voor ik naar bed ga...

Slaap is als een bus met een strakke dienstregeling. Daarbij stelt de chauffeur zich op als een diva. Het moet precies zo en niet anders. Ze is bereid je te helpen bij het afvoeren van afvalstoffen die je overdag hebt opgebouwd, ze helpt je met het opslaan van nieuwe dingen die je hebt geleerd. En ze draagt bij aan het verwerken van emoties. Komt u maar, instappen! Ze houdt er echter niet van als je na 14 uur besluit om koffie of thee met cafeïne te drinken, ze vindt laat sporten vervelend en wordt afgeschrikt door blauw licht van schermen. Dan rijdt ze jouw halte voorbij en komt pas na anderhalf uur terug. Als je geluk hebt.

Leonie had zich aangemeld in verband met sluimerende angstklachten, die versterkt waren door het meemaken van een beroving op straat. Ze was al een poosje schrikkerig en piekerde veel. Na deze akelige gebeurtenis was dit verergerd en voelde ze zich 'aangedraaid', zoals ze dat noemde: haar omgeving wees haar voorzichtiger op haar korte lontje. En ze kon niet slapen.

Leonie was altijd een gemakkelijke slaper geweest, en nu lag ze urenlang naar het plafond te staren, slofte ze midden in nacht uit bed voor een beker melk. Haar partner Wahid werd gek van haar gewoel en gedraai.

Naast de behandeling van de klachten als gevolg van de beroving, keken we uitgebreid naar de angsten en slaap. Leonie bleek in de afgelopen maanden ongemerkt haar slaappatroon veranderd te hebben. Ze was meer koffie gaan drinken, en was 's avonds vanwege haar werk nog tot laat bezig op de laptop.

Ons voornaamste doel werd: 'het halen van de nachtbus'. Leonie leerde dat gapen en knikkebollen de komst van de bus aankondigen. Het kostte haar aanvankelijk moeite om hieraan toe te geven ('nog even de was opvouwen'), maar ze leerde dat de ogenschijnlijk belabberde dienstregeling het patroon van haar slaap volgt, en ze gaf zich daaraan over. Ze werd uitgerust wakker, voelde zich minder angstig en 'aangedraaid'.

Gapend lees ik het artikel uit. Vooruit. Ik ga maar eens proberen deze bus te halen.

Froukje Jackson en Irma van Steijn zijn beiden GZ-psycholoog bij Maarsingh & van Steijn. Froukje in Groningen en Irma in Leeuwarden. Zij schrijven om en om een wekelijkse geanonimiseerde column over wat zij meemaken in o.a. de spreekkamer. f.jackson@maarsinghenvansteijn.nl of i.vansteijn@maarsinghenvansteijn.nl.

