



Twintig voordelen van Powernappen

- 1 **Je wordt er alerter van.** Voor velen is dit het grootste pluspunt. Of je nu op de weg zit, marktontwikkelingen in de gaten houdt, diagnoses stelt voor patiënten of klanten te woord staat, alertheid is het eerste wat je efficiëntie bepaalt. Onderzoek van de NASA levert onomstotelijk bewijzen dat na een kort dutje de alertheid met maar liefst honderd procent toeneemt, zelfs bij mensen die al van tevoren goed uitgerust zijn.
- 2 **Je motorische coördinatie wordt er sneller door.** Hoewel de meeste mensen bij 'motorische coördinatie' moeten denken aan dingen als de snaren van een gitaar kunnen bespelen, je zwemslag verbeteren of een plié uitvoeren, hoef je echt geen muzikant, sporter of danser(es) te zijn om baat te hebben bij een snellere motoriek. Wij verrichten allemaal handelingen waar coördinatie aan te pas komt, of we nu op een toetsenbord typen, machines bedienen, een band verwisselen of boodschappen in een tas doen. Uit een onderzoek van Harvard bleek dat mensen die dutjes doen even snel motorische vaardigheden aanleren als mensen die een volledige nachtrust hebben genoten.
- 3 **Je wordt er nauwkeuriger van.** Fouten maken kost tijd, geld, energie en soms ook mensenlevens. Hoewel grotere snelheid in de regel ten koste gaat van nauwkeurigheid, vormt dutten een uitzondering op deze regel. Dus of je nou een bal door een ring probeert te werpen of een wapen afvuurt, sonates speelt of golft, diamanten sluipt of haar knipt, een dutje helpt je erbij die handeling tot een goed einde te brengen.
- 4 **Je neemt betere beslissingen.** Wat ga je tussen de middag eten? Moet je om salarisverhoging vragen of kun je daar beter nog even mee wachten? Welke aandelen moet je kopen? Of moet je misschien verkopen? Elke dag, de hele dag maar door, nemen we beslissingen, of dat nu triviale zijn of heel belangrijke. Uiteraard zijn sommige beslissingen zo ingrijpend dat er levens mee gemoeid kunnen zijn. Voor het doen opstijgen en landen van vliegtuigen is een heel precieze timing nodig, plus het vermogen om allerlei variabelen te interpreteren, in de gaten te houden en erop te reageren. Piloten wie het is toegestaan in de cockpit een dutje te doen, maken bij het opstijgen en landen minder beoordelingsfouten dan degenen voor wie dat niet geldt.
- 5 **Je waarneming verbetert.** Sta er eens bij stil hoezeer je afhankelijk bent van je ogen, je oren en –in mindere mate– je smaak, tast- en reukzin. Als je je zintuiglijke/perceptuele systemen niet fijn op elkaar zou kunnen afstemmen, zouden belangrijke boodschappen uit je omgeving langs je heen gaan en zou je geen selectie kunnen maken uit de stortvloed van afleidende zintuiglijke informatie waarmee we allemaal de hele dag worden overstelpt. Onderzoek toont aan dat een dutje even effectief kan zijn als een hele nacht slaap als het gaat om de verbetering van perceptuele vaardigheden. Autorijden, eten klaarmaken, van muziek of kunst genieten, lezen, drukproeven corrigeren, kwaliteitscontroles uitvoeren en zelfs vogels kijken – het gaat je allemaal beter af als je een dutje hebt gedaan.
- 6 **Het is goed voor het bedrijfsresultaat.** Aan vermoeidheid gerelateerde ongelukken kosten het Amerikaanse bedrijfsleven meer dan 150 miljoen dollar per jaar. Bij bedrijven die hun werknemers toestaan dutjes te doen, worden minder fouten gemaakt en ligt de productiviteit hoger. Volgens het onderzoek Shiftwork Practices, dat in 2004 werd verricht door Cricadian Technologies, liggen de ziektekosten het hoogst op plekken waar de werknemers zeggen het meest moe te zijn, en bij werkgevers die dutjes verbieden worden viermaal zoveel claims ingediend als bij bedrijven die ze toestaan. Als je het zo bekijkt, zijn dutjes dus een koopje.
- 7 **Je blijft er jonger bij.** Nergens ga je er zo snel oud door uitzien als door vermoeidheid. Wanneer je in je dagelijkse leven tijd inruimt voor dutjes, zal het herstellende vermogen van je huid en lichaamsweefsel erop vooruitgaan, zodat je er jonger uit blijft zien. Dutjes zijn wat je noemt schoonheidsslaapjes.
- 8 **Je seksleven verbetert erdoor.** Slaapttekort tast het libido en het seksueel functioneren aan. Door een dutje te doen, worden die effecten tegengegaan. Dus doe een dutje, en je partner zal je meer beminnen.
- 9 **Je valt er van af.** Onderzoek toont aan dat slaperige mensen eerder naar vet- suikerrijk voedsel grijpen dan mensen die goed zijn uitgerust. Doe een dutje, en niet alleen heb je minder trek in chips en kwarktaart, maar je zult ook meer groeihormoon aanmaken, dat je lichaamsvet afbreekt.
- 10 **Je loopt minder risico op een hartaanval en beroerte.** Uit onderzoek blijkt zonneklaar dat vermoeidheid hoge bloeddruk, hartaanvallen, beroertes, hartritmestoornissen en andere hart- vaatziekten in de hand werkt, zelfs bij overigens fitte mensen. Doe een dutje om het risico op al deze kwalen te verkleinen en leid een langer, gezonder leven.
- 11 **Je loopt minder risico op diabetes.** Door slaapttekort neemt de hoeveelheid insuline en cortisol in het lichaam toe, wat kan leiden tot type 2-diabetes, in de Verenigde Staten de doodsoorzaak die op de zesde plaats staat. Wanneer je na de maaltijd een dutje doet, bescherm je jezelf tegen diabetes, omdat je lichaam op die manier de suikers beter kan verwerken.

- 12 **Je krijgt meer uithoudingsvermogen.** Of je nu een marathon loopt of gewoon een reeks vergaderingen moet bijwonen, een goed gepland dutje zal voorkomen dat je krachten het voor de finish begeven. Onderzoek heeft aangetoond dat een dutje tijdens of na het werk je net zo alert en klaar maakt voor de tweede helft van de dag alsof die nog maar net is begonnen. Dus heb je een deadline of zit je verlegen om wat extra energie om na een lange dag op kantoor prettiger om te gaan met je vrienden en familie, doe dan eerst een dutje.
- 13 **Je stemming verbetert.** Van slaapttekort word je geprikkeld, somber en kwaad, maar dutjes leiden tot een toevloed van serotonine in de hersenen, waardoor die effecten worden tegengegaan en je een zonniger kijk op het leven krijgt.
- 14 **Je wordt er creatiever van.** Het is niet zo gek dat de grote kunstenaars en uitvinders uit de geschiedenis dutjes deden. Dutjes stellen je brein in staat om op de losse manier te associëren die onontbeerlijk is voor creatieve inzichten en die de weg vrijmaakt voor een frisse golf nieuwe ideeën.
- 15 **Je hebt minder last van stress.** Stress en getob houden verband met cortisol, dat in de bijnieren wordt aangemaakt. Doordat tijdens een dutje het tegengif daartegen, te weten groeihormonen, wordt aangemaakt, kan dat die stress en tobberijen verminderen en je kalmer maken. Dus geen zorgen, doe een dutje!
- 16 **Je geheugen verbetert.** Een groot deel van je geheugen kan niet goed functioneren zonder slaap. Van een nieuwe taal leren tot je het periodieke systeem inprenten, bij al die taken zul je het er beter afbrengen als je tussen je studieperiodes door telkens een dutje doet.
- 17 **Je wordt minder afhankelijk van stimulerende en kalmerende middelen c.g. alcohol.** Beroof jezelf van je broodnodige slaap, en je zult niet alleen eerder naar cafeïne grijpen, maar ook naar alcohol en andere stimulerende middelen. Een recent onderzoek uit Denemarken toont aan dat mensen die klagen over uitputting eerder een overmaat aan die middelen tot zich zullen nemen. Wanneer je ja zegt tegen dutjes, heb je minder snel behoefte aan stimulerende middelen om wakker te blijven en aan kalmeringsmiddelen om de slaap te vatten.
- 18 **Migraine, zweren en andere kwalen met een psychologische component worden erdoor verlicht.** Op de een of andere manier speelt bij al deze aandoeningen cortisol een rol. Doordat tijdens dutjes groeihormoon wordt aangemaakt, kan de ernst van al deze kwalen worden verlicht. Veel dokters raden bij migraine zelfs een koud kompres en een dutje aan.
- 19 **Je slaapt er 's nachts makkelijker en beter door.** Tja, het klinkt tegenstrijdig, maar slaap overdag helpt je 's nachts beter te slapen. 'Oververmoeid' is niet zomaar een term, want wanneer je de waarschuwingssignalen van vermoeidheid negeert, kun je in een enigszins manische toestand belanden waarin je lichaam 'in de turbo' gaat om het slaapttekort te compenseren zodat je te opgefokt kunt zijn om in slaap te vallen wanneer je daar eindelijk de kans voor krijgt. Artsen raden tegenwoordig ter behandeling van ernstige syndromen zoals narcolepsie en overmatige slaperigheid overdag een gestructureerd programma van dutjes aan. Dus doe nu een dutje en slaap vannacht beter.
- 20 **Het is een lekker gevoel.** Oké, voor de wetenschap is dit niet iets meetbaars, maar al die miljoenen dutters kunnen zich toch zeker niet vergissen?

Bron: Verander je leven: doe een dutje van mevr. S.C. Mednick



ACALEPH

Acaleph® Opleiding, Training en Adviezen b.v.
Hofkamp 4
6161 DC GELEEN
Nederland

+31 (0) 46 - 423 18 00
+31 (0) 46 - 452 21 23

mail@acaleph.nl
www.acaleph.nl

Telefoon
Fax

E-mail
Internet

**Acaleph® Opleiding,
Training en Adviezen b.v.**

