

## **Wat is Slaapverlamming**

Slaapverlamming is een aandoening met een rijke geschiedenis. Maar wat is het nu eigenlijk? De ervaring van een slaapverlamming is simpel. Stel je voor dat je 's nachts wakker wordt. Je hebt het idee dat je volledig bij bewustzijn bent, maar er is een klein probleem. Je lichaam beweegt niet. Wat je ook probeert, voor een korte periode kun je geen enkele beweging in je lichaam krijgen. Alleen je ogen kun je bewegen, voor de rest is het alsof je volledig verlamd bent.

### **Oorzaak van slaapverlamming**

Dat een slaapverlamming voorkomt, is zo simpel te verklaren dat je je achteraf afvraagt waarom je er zelf niet opgekomen bent. Het mechanisme heeft te maken met je REM-slaap. Tijdens dit onderdeel van je slaap zijn je hersenen erg actief bezig. Waarschijnlijk bepaalt dit mechanisme ook waarom je slaap zo belangrijk is, omdat je tijdens de REM-slaap allerlei gebeurtenissen van overdag lijkt te verwerken. Als je overdag een belangrijk gesprek hebt gehad met je baas, moet je niet vreemd opkijken dat je 's nachts van hem droomt. Klaarblijkelijk herkauwen je hersenen belangrijke ervaringen om ze te verwerken.

Je hersenen zijn dus actief bezig en dat zou normaal betekenen dat je ook dingen doet. Activiteiten in de hersenen sturen immers je lichaam aan. Dat zou echter in je slaap een rommeltje worden als je droomde over achtervolgingen en vervolgens ook daadwerkelijk door de kamer sprint. Daarom schakelt het brein het lichaam in de nacht uit. Als je iemand ooit in slaap hebt zien vallen, kun je dit fenomeen in actie zien. Vaak hebben mensen een soort spasmen op de grens van waken en slapen. Deze worden veroorzaakt doordat je je verzet tegen de komende verlamming. Misschien ken je zelf ook wel het gevoel vlak voordat je in slaap valt (die term 'in slaap vallen' is er ook toevalligerwijs). Dit wordt door hetzelfde fenomeen veroorzaakt.

### **Niets om bang voor te zijn**

Met bovenstaande verklaring is nog niet helemaal uitgelegd waarom we spoken zien tijdens een slaapverlamming. Waarschijnlijk kun je echter zelf al invullen dat dit te maken heeft met het grensgebied tussen waak en slaap waarin je je bevindt tijdens een slaapverlamming. Met andere woorden, je bent tijdens een slaapverlamming nog niet helemaal wakker en dus voor een deel nog in dromenland. En daarom tovert het brein nog allerlei beelden op je netvlies die er in de realiteit niet zijn. Er is dus echt niets om bang voor te zijn, de beelden die je ziet zijn niets minder dan dromen. Maar hoe moet je dan omgaan met slaapverlamming? Eigenlijk volgt het bovenstaande al het antwoord: helemaal niets. Als je rustig blijft liggen, word je vanzelf helemaal wakker. En als dat te onprettig is of te eng, kun je je concentreren op een lichaamsdeel. Als je dat eenmaal weer kunt bewegen, volgt de rest vanzelf.