

KEN UW *slap*



I
Lichte
slaap

II
Matige
slaap

III
Diepe
slaap

IV
Droom/REM
slaap

Lichte
slaap

Tijdens deze eerste fase maakt men de overgang tussen wakker zijn en slapen.

Matige
slaap

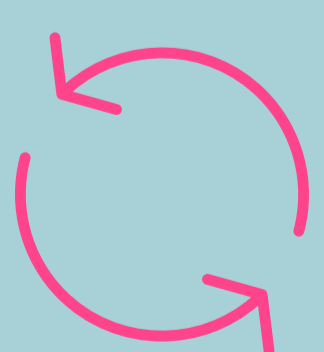
Tijdens de tweede fase worden de spieren meer ontspannen en ademt u rustiger.

Diepe
slaap

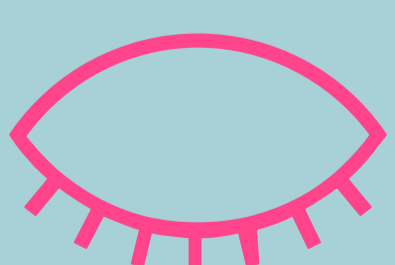
Tijdens de diepe slaap ontspant het lichaam zich volledig en bouwt het energie op voor de volgende dag. Men wordt niet makkelijk wakker. Wie toch gewekt wordt, kan zich gedesoriënteerd of slaapdronken voelen.

Droom/REM
slaap

REM staat voor 'Rapid Eye Movement' en verwijst naar de snelle oogbewegingen tijdens deze fase van de slaap. De ademhaling en hartslag worden onregelmatig, de spieren van armen en benen zijn heel ontspannen en de hersenen heel actief. De droomslaap is heel belangrijk voor de hersenen. Ze verwerken en ordenen de gebeurtenissen en informatie van de dag. Als u tijdens de droomslaap wakker wordt, bent u meteen helemaal wakker omdat de hersenen al zo actief zijn.



Zo'n blok van doezelslaap, lichte slaap, diepe slaap en droomslaap doorloop men **vier tot vijf keer per nacht**.



Doorheen de nacht wordt men, tussen de verschillende fasen en blokken door, **regelmatig wakker**. Dat is volkomen normaal. Meestal duurt dit maar enkele seconden en beseft men het niet eens.