

Bioritme

Dag-en-nacht ritme

Mensen zijn gewend om 's nachts te slapen en overdag dingen te doen. Wat gebeurt er met je wanneer je dit ritme verstoort?

Je lichaam heeft een biologische klok, die staat ingesteld op een vast ritme. Je wordt wakker als het licht wordt. Overdag doe je van alles. Als het donker wordt, ga je weer slapen. Vroeger hielden de meeste mensen zich aan dit natuurlijke ritme. Ze hadden wel kaarsen en olielampen, maar daar kon je niet echt veel bij doen. Door de uitvinding van de gloeilamp zijn we veel minder gaan slapen. Vroeger sliepen we 9 à 10 uur per nacht. Nu 7. We houden ons nu nog nauwelijks aan het dagritme, want met kunstlicht kun je je dagritme veranderen. Veel mensen werken in ploegendiensten. Met fel licht wordt je niet slaperig en kun je dus gewoon doorwerken. Maar als je je dagritme voor lange tijd verandert, dan voel je je minder goed. Je slaapt slecht, je bent moe en wordt vaak ook somber of chagrijnig.