

Laurie Kolfoort Osteopathie Westland

Als osteopaat werk ik veel met kinderen met diverse uitdagingen zoals andere prikkelverwerking, boosheid, buikpijn, cognitieve of emotionele problemen, slaapproblemen en kinderen die problemen ervaren in het autisme spectrum om een paar voorbeelden te noemen.

Ik was van mening dat een verzwaringsdeken voor deze doelgroep bestemd was en kon me wel vinden in de neurologische verklaring hierachter namelijk dat de diepe druk die zo'n deken geeft het brein tot rust brengt. Verder had ik er eigenlijk niet echt een beeld bij.

Hoe anders is het om dit zelf te ervaren!

Ik kan oprecht zeggen dat ik de testweek beter heb geslapen dan normaal, met name de kwaliteit van slapen. Ik merkte dat ik dieper sliep en als ik wakker werd weer sneller in slaap viel dan gebruikelijk met als gevolg meer helderheid in het functioneren overdag. Heerlijk!

Ik denk dan ook zeker dat de doelgroep niet alleen kinderen is maar ook volwassenen die slecht slapen en niet uitgerust wakker worden. Die groep is groter dan men denkt.

Ik denk ook gelijk aan de overgang, in die periode ervaren veel dames slecht te kunnen slapen door de hormonale verandering, dit is immers ook brein gerelateerd!

Ja, deze deken heeft effect op de werking van het brein. In de huidige tijd zijn er veel prikkels gedurende de hele dag. Men moet meer, men kan meer, men is vooral bezig. Is het niet met iets wat gedaan moet worden dan is het wel met social media, met plannen, met regelen enz. Tijd om te vervelen is er nauwelijks en als die er is wordt het opgevuld met netflix, insta, tiktok etc. Allemaal prikkels voor het brein.

Hierdoor kunnen we moeilijker schakelen naar de "uitstand" en staan we eigenlijk altijd "aan".

Dit heeft gevolgen voor de aanmaak van neurotransmitters in het brein. Deze stofjes zorgen voor een juiste regulatie van (ont)spanning, voor de afstelling van het brein, voor mate van waakzaamheid, voor het kunnen loslaten, om vervolgens bij de juiste prikkel weer in actie te kunnen komen, voor het gevoel van liefde, het "geluksstofje" en ga zo maar door.

Ons brein heeft in deze tijd grote behoefte aan rust. Een constante diepe druk zet datgene in werking wat zorgt voor de aanmaak van neurotransmitters die rust doorgeven. Op deze manier kunnen stofjes als melatonine, serotonine en GABA ongestoord hun werk gaan doen.

Optimale gezondheid, of homeostase, is een staat waarin je op het juiste moment kan schakelen van actie naar rust en andersom en niet vastgepind zit in de ene noch de andere staat van zijn.

Zelf ervaar je na een slaap van goede kwaliteit helderheid in je hoofd en kan je vervolgens weer mee in de drukte van alledag ;).