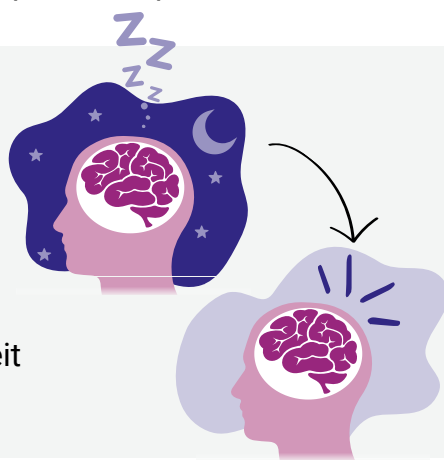


Nieuw ontdekte kenmerkende 'golf' in hersenactiviteit markeert overgang van slaap naar waakzaamheid

Wetenschappers hebben een golfpatroon in hersenactiviteit ontdekt dat de overgang van slaap naar waakzaamheid markeert. Dit patroon verschilt tussen REM- en non-REM-slaap en kan bijdragen aan een beter begrip van slaapstoornissen.

Elke ochtend maakt je brein de **overgang van slaap naar wakker worden**, naar een staat van volledige waakzaamheid. Dat voelt alsof het in een oogwenk gebeurt, maar hoe verloopt die complexe omschakeling zo soepel?

Onderzoekers bestudeerden dit door de hersenactiviteit te analyseren bij meer dan 1.000 ontwakingen.



Elke ontwaking liet zien dat ons brein op een andere manier wakker wordt, afhankelijk van de slaapfase:



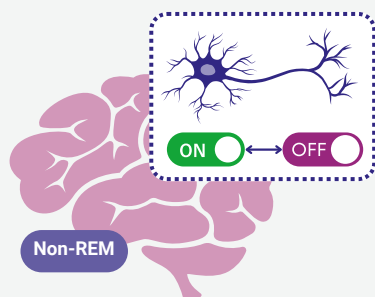
Non-REM (geassocieerd met diepe slaap) ontwakingen beginnen met **langzame golven**, gevolgd door snelle activiteit.



REM (geassocieerd met levendige dromen) ontwakingen slaan de langzame golven over en **beginnen direct met snelle activiteit**.

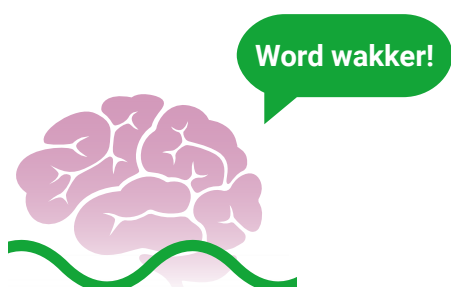
Bistabiliteit

Tijdens non-REM-slaap schakelen bepaalde neuronen afwisselend aan en uit, wat **bistabiliteit** wordt genoemd. Hierdoor reageert het brein langzamer op ontwakingssignalen. In REM-slaap ontbreekt dit patroon, waardoor het brein sneller wakker wordt, maar je je bij het wakker worden juist slaperiger kunt voelen.



Ontwaken in non-REM sleep

De onderzoekers ontdekten dat er **verschillende typen langzame hersengolven** zijn tijdens de non-REM-slaap. Deze golven lijken te bepalen of je blijft slapen of wakker wordt. Ze beïnvloeden ook hoe slaperig je je voelt bij het ontwaken.



Deze bevindingen zullen bijdragen aan toekomstig onderzoek naar **slaapstoornissen**, zoals slapeloosheid of aandoeningen waarbij het je onvolledig wakker wordt.

Klik hier voor meer informatie en het volledige persbericht



**NEDERLANDS
HERSENINSTITUUT**
Master the mind