

Levendige dromen en nachtmerries

Minder zorgen overdag, minder enge dromen 's nachts

Hebben mensen met apneu meer dromen en nachtmerries? Je kunt het je goed voorstellen: slechte en onrustige slaap en 'wakker' schrikken, omdat je naar adem hapt. Maar klopt het ook? We vroegen naar reacties op Facebook. En we bekeken onderzoeksliteratuur* met somnoloog Sebastiaan Overeem van slaapcentrum Kempenhaeghe.

Slaap is noodzakelijk voor herstel. In de diepe slaap gaat het vooral om lichamelijk herstel. In de remslaap meer om het verwerken van emoties. En met name in de remslaap wordt het meest gedroomd. Er zijn onderzoekers die geen extra of zelfs minder dromen hebben aangetroffen bij mensen met slaapapneu. Maar omgekeerd zijn er ook onderzoekers die zien dat mensen met apneu juist meer dromen en dan met name angstige of gewelddadige dromen hebben.

Emotionele ontregeling

Dat zou dan niet een direct fysiek gevolg zijn van apneus, maar van de emotionele ontregeling in het dagelijks leven door een gebrekkige slaap. Het verstoorde slaappatroon van onbehandelde slaapapneu maakt mensen vatbaar voor neurologische en psychische ontregeling, zoals een depressie. Omgekeerd zien we ook meer slaapapneu bij mensen met emotionele ontregeling. Het kan dus twee kanten op werken.

Agressieve dromen

Als het gaat om het herinneren van dromen zien we weer eenzelfde beeld. Volgens sommige onderzoekers kunnen patiënten met slaapapneu zich dromen minder herinneren, maar

verbetert dat met de cpap-behandeling. Andere onderzoekers constateren dat mensen met apneu zich juist meer dromen kunnen herinneren. Dat zijn vaak bijzonder agressieve en gewelddadige dromen. Vrouwen blijken zich beter dromen te kunnen herinneren dan mannen. Een verklaring daarvoor hebben we niet gezien.

Verstikking

Tien minuten na het begin van de remslaap maakten onderzoekers mensen wakker en vroegen naar hun dromen. Ze vonden een verschil in inhoud van de dromen. Mensen met apneus hadden veel negatievere dromen dan mensen met een gezonde slaap. Vaak gingen die dromen over vormen van verstikking.

Minder zorgen, minder piekeren

Dat behandeling met de cpap een positief effect kan hebben op dromen zou eenvoudig te verklaren zijn: door afname van het aantal ademstops komen immers ook minder verstikkingsverschijnselen voor. Het positieve effect op de aard van de dromen zou te danken zijn aan langdurige behandeling. Daardoor is het aantal zorgen overdag afgenomen en blijft er 's nachts minder te piekeren over. Een trouw gebruik met een goed ingestelde cpap zou dus positieve effecten moeten hebben.

**Ahmed S. BaHammam et al: Dreams and nightmares in patients with obstructive sleep apnea. A review. In Frontiers of Neurology, October 2019*



Mensen met apneu hebben negatievere dromen dan mensen met een gezonde slaap

Terugkerend thema in dromen: benauwdheid en verstikking



Jessica (32): Vooral bij centrale apneus

'Ik droom soms erg levendig. Vaak heb ik het gevoel dat ik word achtervolgd. Of dat ik ergens achteraan zit. Ik ben dan heel druk bezig en moet van alles en nog wat doen. 's Ochtends kijk ik altijd wat mijn ahi geweest is. In een nacht met zo'n levendige droom is het aantal centrale apneus altijd hoger dan anders. Volgens mij is er dus een verband tussen centrale apneus en levendige dromen.'



Karin (64): Meteen voluit op 8

'Voordat ik de instelling van mijn cpap veranderde, had ik nare dromen. Ik hoorde bijvoorbeeld een hond de trap op lopen. Ik voelde dat hij bij mij op bed sprong en schrok wakker. Of ik droomde dat iemand mij opsloot in een heel donkere ruimte zonder zuurstof. Ik kreeg het heel erg benauwd en kon niet die ruimte uit. Ik schrok dan wakker, helemaal elektrisch geladen. Toen las ik ergens dat je enge dromen wegblijven als je de ramptijd overslaat. Dat is de tijd die de cpap neemt om langzaam de druk op te voeren. Mijn cpap gaat nu meteen voluit op 8 en sindsdien heb ik nergens meer last van.'



Neadville (45): Met apap geen nachtmerries

'Voordat apneu bij mij werd geconstateerd, had ik last van nachtmerries. Nu ik de cpap gebruik, is dat nog steeds zo. Vaak gaan mijn dromen gepaard met veel geweld en angst. Ik droom weleens dat een wurgslang mij probeert te wurgen.

En nu komt het gekke. Onlangs werd er weer een slaaponderzoek bij mij gedaan. Om de juiste druk te bepalen kreeg ik in plaats van een cpap een apap. In de week dat ik de apap heb mogen gebruiken, heb ik geen enkele keer last gehad van angstdromen. Na een week kreeg ik weer een cpap die werd ingesteld op de juiste druk. Vanaf dat moment zijn de angstdromen en nachtmerries weer regelmatig teruggekomen.'



Bhani (51): Onder de spinnen

'Tot voor kort droomde ik vaak heel eng. Bijvoorbeeld dat het dak omlaag kwam en ik eronder bedolven raakte. Of dat er iemand naast mijn bed stond die me wakker probeerde te maken. Ik heb ook weleens gedroomd dat ik helemaal onder de spinnen zat. Ik gooide dan meestal meteen het masker van mijn cpap af en was klaarwakker.

Onlangs is de druk van mijn cpap op variabel ingesteld. Sindsdien heb ik niet meer eng gedroomd. Maar dat is pas twee weken geleden, dus ik weet niet zeker of het is opgelost.'