

Het optreden van slaperigheid vertoont vaste patronen.

Rampen zijn het gevolg als met dit circadiane ritme geen rekening wordt gehouden.

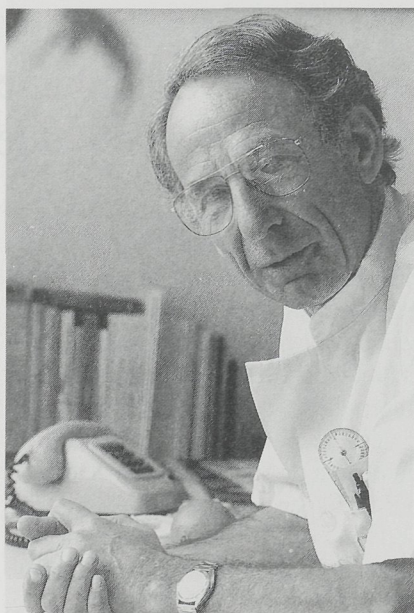


Foto Kees C. Keuch WIM DE JONG

Zonde van de tijd

In den beginne, enkele biljoenen jaren geleden – wat een tijd! – ontstond er leven op aarde. Dat was mogelijk door licht en tijd. Licht leverde de energie. Maar ook licht is nergens zonder tijd. En zo, mettertijd, ontstond leven.

Omdat wij mensen, produkt van leven, met de aarde om haar as meedraaien, hebben we met licht en donker te maken, door God bij de schepping dag en nacht genoemd. De overgang van donker naar licht, het opkomen en ondergaan van de zon, markeert tijdstippen. Tussen die tijdstippen beweegt zich de tijd. Onze tijdsbeleving heeft veel met de snelheid van de tijd te maken. Die verschilt elk moment voor een ieder van ons. Zij is afhankelijk van onze levensfase en leeftijd; hoe ouder we zijn, hoe langzamer zij gaat. Karakter, humeur en buien, liefdesverdriet en verliefdheid, weer en jaargetijde, goede en kwade dagen, verdriet en blijdschap, eenzaamheid en gemeenzaamheid, wakker zijn en slapeloosheid bepalen of de tijd vliegt of van stroop lijkt.

Om een georganiseerd, sociaal leven te kunnen leven, hebben we de dag kunstmatig, op grond van natuurlijke bewegingen, slinger- of atomaire regelmatigheden, in vierentwintig gelijke stukken geknipt, die we uren noemen. Hierdoor kunnen we dienstregelingen maken en ons aan afspraken houden.

Om de tijd wereldwijd in de hand te houden en deze koloniaal te kunnen overzien, trokken we een middernachtelijke tijd-nullijn door Greenwich, en een datumgrens aan de andere kant van de wereld van Noordnaar Zuidpool door de Stille Oceaan. Zo konden en kunnen we er tot op de minuut en seconde achter komen hoe laat het met ons is.

We hebben ons zo dus willens en wetens aan een tijd buiten ons zelf gebonden. Dit lijkt niet tegennatuurlijk. Veel van onze lichamelijke en niet-lichamelijke activiteiten zijn aan ritmen gebonden. Met name het dag-nachtritme is diep in ons leven

verankerd. Onze lichaamstemperatuur, hormoonspiegels, bloeddruk, urineproductie en humeur, om maar enkele voorbeelden te noemen, fluctueren volgens een bepaald patroon met het dag-nachtritme.

Zelfs het tijdstip van geboorte en sterfte wordt er door beïnvloed. 's Nachts worden er meer mensen geboren dan overdag. Ook sterven er 's nachts meer mensen dan overdag, hoewel er overdag weer veel meer hartinfarcten optreden dan 's nachts.

Deze *circadiane* ('circa' is ongeveer en 'dies' is dag) ritmiek is van groot belang in verband met variaties in alertheid en slaperigheid. Chronobiologen en andere geleerden op dit terrein, verenigd in Professionele Slaap Verenigingen (ja, wrijf de ogen maar eens uit, er is zelfs een overkoepelende *Association of Professional Sleep Societies!*) hebben hiernaar onderzoek gedaan.

Natuurlijk zijn de Industrie en het Militaire Apparaat (vergeef me de hoofdletters) daarin geïnteresseerd. Slaperigheid is lastig en riskant, vooral in deze sectoren. De Industrie heeft met grote hoeveelheden gevaarlijke stoffen, kerncentrales en continu-diensten te maken. En het Militaire Apparaat werkt met gewichtige en nerveuze mensen ter land, ter zee en in de lucht. Die zitten met mensendoend en werelddestruerend tuig in de hand of onder de knop. Ze communiceren met elkaar via satelieten terwijl de een in Europa onder de grond zit en de ander aan de andere kant van de wereld onder water verblijft. Voor beiden is het even laat, alleen bij de een is het dag en bij de ander nacht.

Nog een andere, noem hem Nummer Drie, laten we maar even zitten waar hij zit, want die verroert zich toch niet meer, heeft dus de tijd en denkt ook nergens meer aan; hij zit routineus circadiaans te zijn op een veilig plekje op 39.000 voet, erg hoog dus, in een vliegtuig dat alles automatisch zelf doet.

Daarom is er onderzoek verricht