Dutje doet wonderen

Ook last van een branderig gevoel in je ogen als de leraar het woord neemt? Een ‘wegtrekkertje’ bij Frans als het de avond ervoor iets te laat is geworden? Oplossing om er voor de rest van de dag weer fris en vief tegenaan te gaan: even de ogen dicht voor een slaapje van een minuut of tien. In de Verenigde Staten is het dutje of ‘hazenslaapje’ zeer populair. Zeker nu uit onderzoek is gebleken dat het nog goed helpt ook. Er zijn intussen al bedrijven waar het personeel zich kan terugtrekken voor een tukje van tien minuten of een kwartier. De speciale slaapruimtes zijn niet bedacht om bij te komen van slaapverwekkende leraren of stapavonden, maar om werknemers te wapenen tegen de uitputtende 24-uurs economie. Amerikanen slapen gemiddeld twintig procent minder dan een eeuw geleden. Stress en aantal werkuren zijn sinds die tijd alleen maar toegenomen. Eén op de vijf werknemers in ploegendienst schijnt op het werk regelmatig in slaap te vallen. Gevaarlijk, maar ook kostbaar. Het jaarlijks productieverlies dat daardoor wordt geleden ligt rond de achttien miljard dollar.