

## Cikkismertetés: Hogyan aludjunk jobban?

Article review: How to sleep better

Ismertető: Nagy József<sup>1</sup> ✉

Ismertetett cikk: How to sleep better, Mental Health Foundation,  
<https://www.mentalhealth.org.uk/publications/how-sleep-better>

Beküldve: 2021. 01. 19.

Doi: 10.24365/ef.v62i2.5917

Kulcsszavak: alvás; alvászavar; alvásnapló  
Keywords: sleep; sleep disorder; sleep diary

A jó alvás nem azt jelenti, ha valaki sokat alszik. Nagy különbség van a jó alvás és a minőségi alvás között. Az alvás kihat a koncentrációs képességeinkre, hangulatunkra, teljesítményünkre, vagy akár az interperszonális kapcsolatainkra egyaránt.

Négy tényező befolyásolja az alvást. Az első meghatározó tényező az egészség. Fontos az orvosi konzultáció probléma esetén, a rendszeretlen és felelőtlen gyógyszeresedés további problémákhoz vezethet. A rossz mentális egészség is hatást gyakorol az alvásra. Második tényező a környezet. A hálószobának olyan helynek kell lennie, ahol semmilyen zavaró tényező (legyen az elektronikai eszköz, fény vagy hang) nincs jelen. Elektronikai eszköz használata az elalvás előtt két órával már nem ajánlott. A nemkívánatos fény vagy hanghatás ellen ajánlott szemfedőt vagy fül dugót használni. Harmadik fontos tényező az attitűd. Erősen megnehezíti az elalvást, illetve a pihentető alvást, ha szorongunk, idegesek vagyunk, vagy aggódunk valami miatt. A progresszív relaxáció segíti a személyt megnyugodni, ami könnyebb elalváshoz vezet. Emellett ajánlott terápiás segítséget kérni. A kognitív viselkedésterápia elősegítheti a pozitívabb hozzáállást, így kerülve el a negatív gondolatokat. Emellett manapság egyre gyakrabban alkalmazzák a „mindfulness” technikát is, ami

nagyban hozzájárulhat a stressz és szorongás csökkentéséhez. A jó alvás negyedik meghatározó tényezője az életstílus. A koffein, csokoládé és más, cukrokban gazdag ételek, valamint az alkoholfogyasztás elhagyása segítheti a jobb minőségű alvás elérését. A rendszeres testedzés mind az alvásra, mind pedig a stressz és szorongás okozta feszültség levezetésére jó hatással lehet.

Az alvászavarok közül a leggyakrabban előforduló zavar az inszomnia. A kóros álmatlanság jelentősen befolyásolhatja a hangulatunkat, koncentrációs képességünket, kapcsolatainkat, és kihathat mindennapi tevékenységeinkre is. Ezt megelőzendő érdemes napi rendszerességgel testedzést végezni, vagy kognitív viselkedésterápiás eszközöket alkalmazni.

Az alvajárás jelensége gyermekeknél sokkal gyakoribb, mint felnőtteknél. Ez leginkább alváshiány, stressz vagy akár alkoholfogyasztás miatt fordulhat elő, amely problémák megoldása megszüntetheti a fennálló zavart. Szintén gyermekeknél fordul elő gyakrabban az éjszakai felriadás, mely hevesebb szívveréssel, izzadással és akár sikollyal is társulhat. Kiváltó oka általában valamilyen traumatikus esemény, mely kezelése megoldhatja a problémát.

<sup>1</sup> Debreceni Egyetem Népegészségügyi Kar, Debrecen

Az Egyesült Királyságban a felnőttek 41,5%-a horkol. A horkolás inkább légzési probléma, ami kihathat az alvásra. Az egészséges életmód mellett az oldalon fekvés alvás közben, illetve a légzést könnyítő orrtapasz használata ajánlott a horkolás megszüntetésére. Az alvási apnoe az alvás közben felszínes légzést vagy akár időszakosan kialakuló légzésmegállást jelent. Ez gyakori felébredést, a száj kiszáradását és fejfájást is eredményezhet, emellett az oxigénhiány következtében agykárosodás veszélye is felléphet.

Colin Espie, az oxfordi egyetem alvásszakértő professzora öt tanácsot ad a jobb alvás elérése érdekében. Elsőként csökkenteni kell a napközbeni pihenők számát, így megelőzve az éjszakai rossz alvást. Az ágyban forgolódás helyett inkább keljünk fel, igyunk valamit, és ha már kezdünk újra álmosodni, feküdjünk le ismét. Harmadjára rámutat az egészséges életmód, a

rendszeres testedzés és a pihentető alvás közötti összefüggésre, valamint arra, hogy magát az edzést és a táplálkozást ne közvetlenül elalvás előtt végezzük. Fontos, hogy ne stresszeljünk az elalváson, mert az csak ébren tart, helyette alkalmazzunk relaxációt. Az alvásnapló vezetése is nagyon hasznos. Az alvásnapló kitöltése során a személy önmagának válaszol meg olyan kérdéseket, mint például „Hogy aludtál az előző este?“, „Összesen mennyit aludtál?“, és „Miket csináltál lefekvés előtt?“ satöbbi. Ezáltal a személy számon tarthatja napról-napra, hogy mi miatt aludt jól, vagy éppen nem jól.

Alvászavarral vagy alvási minőség javításával kapcsolatban érdemes konzultálnunk orvosunkkal, aki segítséget adhat a felmerülő problémákban, vagy érdemes lehet felkeresni alváskutató központokat.<sup>2</sup>

## TANULSÁGOK A HAZAI SZAKEMBEREK SZÁMÁRA

Az alvászavarok és alvásproblémák rendkívül gyakori jelenségek. Fontos felkutatni a zavarok mögött meghúzódó problémákat (legyen az fizikai vagy mentális), azok kezelése megoldhatja az alvással kapcsolatos nehézségeket. Nyitottnak kell lenni a terápiás lehetőségekre, illetve kerülendő az altatók használata, ami csak átmeneti tünetredukcióhoz és gyógyszerrezisztenciához vezet.

<sup>2</sup> A szerző megjegyzése: Magyarországon leginkább a Magyar Alvásdiagnosztika és Terápiás Társaság, a Magyar Alvás Szövetség, illetve a Magyar Honvédség Egészségügyi Központ, Neurológiai Osztály, Alvásdiagnosztika és Terápiás Központ foglalkozik behatóbban alvásproblémákkal és alvászavarokkal.