



**DR. FÁBIÁN MÁRIA**  
manager  
neuroológus szakorvos



# ALVÁSZAVAR

**KEZELÉSE ÉLETMÓDVÁLTÁSSAL 1.**



**Az alvás életünk létfontosságú és nélkülözhetetlen része. A szándékos testmozgás és a külső ingerekre adott reakciók csökkenése jellemzi. Alvás alatt fokozódik a sejtosztódás, a sejtelhalás üteme mérséklődik. Regenerálódik az immunrendszer, helyreáll a hormonrendszer működése. Ezen túl speciális, alváskor megfigyelt, fontos szervi működésekről is tudunk.**

A napi ritmust (cirkadián ritmus) az emlősökben, az agyban lévő tobozmirigy, és az itt termelt melatonin vezérli. Sötétségben a fény hiánya a tobozmirigy stimulálásával növeli a melatonin termelését, ez pedig elősegíti az elalvást. Az is tudott, hogy a szervezetben lévő túl kevés melatonin emeli a vérnyomás értékét, és növeli a szívritmust. A reggeli fény a becsukott szemem keresztül az agyba jut, és ott a tobozmirigy melatoninintermelését csökkenti, ezáltal elősegíti a szervezet ébredését.

Alvási problémák akkor jelentkezhetnek, ha a szervezet belső órája és a külvilág órája nincs egymással szinkronban (például éjszakai műszak esetén vagy időzónákat átszelő utazás alkalmával). A test belső hőmérséklete este kilenc óra körül a legmagasabb (elérheti a 37 °C-ot), alvás alatt fokozatosan 1 °C-ot csökken, míg hajnali öt óraker eléri a

mélypontját. Ezután hirtelen emelkedik a megszokott értékre (ami 36 °C körül van). Ha a test nem képes a belső hőmérséklet csökkentésére, elalvási nehézség lép fel.

A National Sleep Foundation közleménye szerint a tizenévesek alvásiigénye napi kilenc, a felnőtteké hét-kilenc óra. A „Whitehall II” kutatás eredményei szerint a 35 és 55 év közöttiek számára az ideális alvásidő hét óra (a hat óránál kevesebbet és a nyolc óránál többet alvók rosszabbul teljesítettek a szellemi feladatok megoldásában).

## **AZ ÁLMOSSÁGÉRZET KIALAKULÁSA**

Minél tovább vagyunk fenn, annál álmosabbak vagyunk. Ez egy rendszeres ritmus, egész életünkön keresztül. Ha ez a napi ritmus nincs összhangban a belső alvás-ébrenlét szakokkal, a hormonszintünkkel és a testhőmérsékletünk változásával, akkor az álmoságérzetben zavar lép fel, és a pihentető alvás elmarad.

Fordítva is igaz: hormonháztartásunk egyensúlyban tartásához rendszeres és kiszámítható ébrenléti illetve pihentető alvási fázisokra van szükségünk. A kialvatlanság rontja az ember szellemi és fizikai teljesítőképességét, és csökkenti

az immunrendszer védekezőképességét. Alvászavarról akkor beszélünk, ha az elalvásban, az átalvásban (akár korai felébredéssel) tapasztalunk zavart.



**„FEJEZZ BE MINDEN NAPOT,  
MIELŐTT ELKEZDENÉD A  
KÖVETKEZŐT, S A KETTŐ KÖZÉ  
ALVÁSSAL HÚZZ FALAT.”**

Ralph Waldo Emerson



## MILYEN HATÁSOK BORÍJTÁR FEL A NAPI ALVÁS-ÉBRENLÉT RITMUSUNKAT?

1. Különböző testi problémák, például: hormonális vagy idegrendszeri betegségek, asztma, allergia, vérkeringési problémák, erős fájdalmak.

2. Élettani változások:

- a test életkorával a melatoninszint csökken a tobozmirigyben, a napi bioritmus felborul, csökken a nappali fizikai aktivitás.
- Nem megfelelő alváshigiénia: rossz szokások, kényelmetlen fekhely, túl magas hőmérséklet a hálószobában...
- Éjszakai műszak, esti munkavégzés
- Étrendi változás, ahol sok az édesség fogyasztása, éjszakai étkezés terheli meg a szervezetet

3. Pszichés okok, életesemények, aggodalmak, emlékek vagy éppenséggel túlságosan „feldobott” állapot, tervek, amelyek „pozitív” stresszreakciót keltenek.

4. Gyógyszerek/drogok: Rengeteg gyógyszer és drog, valamint az élvezeti szerek (alkohol) jelentősen befolyásolják, rontják az alvásszabályozást.

- Az altatók és nyugtatók átmeneti javulást okoznak, de hosszú távon az alvás ritmusát felborítják, és fokozzák az alvászavart, megvónásuk kifejezett alvászavarral jár.
- Koffein, teofillin, kokain, amfetamin és származékaik, különböző szivgyógyszerek (pl: beta-blokkolók) alvással kapcsolatos negatív hatása
- A fenti okok miatt kialakult zavarok esetén az elalvással kapcsolatos aggodalmak, az egyre jobban erőltetett alvás jelentős stresszt és szorongást kiváltva, tovább rontja az alvást.



## MIT TEGYÜNK AKKOR, HA ALVÁSZAVART TAPASZTALUNK?

Amennyiben hetek óta észleljük a zavart az alvásunk körül, az alábbi programlépésekkel állítsuk helyre az egyébként élettani folyamatot! Az elalvás, az átalvás 24 órás bioritmusunk része. Nagyon fontos, mi történik az éber állapotban. Tehát ne csak az elalvás előtti fél órára koncentráljunk, hanem a 24 órára!

1. A nappali fáradékonyság egyik leggyakoribb oka a folyadékhiány. Kezdjük a napot egy-két nagy pohár tiszta vízzel, és napközben is fogyasszunk el két-két és fél liter vizet!

2. Napközben mértékkel fogyasszunk koffein- és teofilintartalmú italokat! Különbözően mire az esti órákhoz érünk, nem az álomosság érzése jelentkezik, hanem a mesterségesen felpörgetett állapot. A természetes összetevőket tartalmazó energiaital vagy a B-vitaminokat, L-arginint, flavonoidokat tartalmazó ital energiát ad a mindennapi terheléshez, mesterséges túlpörgetés nélkül.

3. Ha a túlterheltség is jelen van az életünkben, akkor a farkasbogyó és édesgyökér komplexet válasszuk! Ezek antioxidáns hatása az energiaszintünk harmonizálásában nyilvánul meg. Ezt támogatja a kiváló méhpempő természetes formában.



# ÉLETMÓDVÁLTÓ

**4.** A napi ritmus beállítását nagyban segíti a napi mozgás. A reggeli ébredés után - akár álmosan is - elindított fél óra mozgás (séta, később futás) a test ébredését természetes formában biztosítja, s segít helyreállítani a hormonális változást (lásd: melatonintermelés ritmusa).

**5.** Tápláljuk a kimerült testünket! Figyelem, a gyorsan felszívódó szénhidrátok (csoki, süti kenyér) nem oldják meg az alváshiány okozta tompultság, kimerültség tüneteit! Ezek az ételek gyors pozitív változást hoznak, megnövelik a test hőmérsékletét és a hormonigényt, emiatt éppen az esti órákra a szervezet kimerül, ami nehezíti az élettani álmoság megélését és az elalvást. Egész nap figyeljünk arra, hogy fehérjedús táplálék mellett sok rostot és sok-sok zöldséget fogyasszunk! Esti órákban – 19 óra után – a teli gyomor, a nasi megzavarja a biológiai működésünket. A vacsorát 17-19 óra körül fogyasszuk el!

**6.** A mindennapok során egészítsük ki táplálékunkat a hiányzó tápanyagokkal!

**7.** Az „esti lefekvés” időszaka legyen kialakított szokásrendszer:

**8.** Fontos, hogy mindig ugyanabban az időben kerüljünk ágyba, legkésőbb este fél 11 előtt. Legyen kényelmes a fekhely, és megfelelő hőmérsékletű a szoba.

**9.** Az elcsendesedést, a befelé forduló időszakot az általunk kialakított programmal töltjük, például: másnapi feladatok összeírása, fürdés, olvasás: félórás ráhangolódás az elalvásra. Egy pohár meleg, gyógynövényes, finom tea jól segíti ezt az időszakot.

**10.** Lényegesen megzavarja az elalvás ritmusát a tévézés (fény és izgalmi szint emelése), a monitor előtt végzett tevékenység (számítógép és okostelefonok képernyője). Ezeket ebben az időszakban ne használjuk!

**11.** A tapasztalatok szerint a mese olvasása - felnőtteknek is – hozzájárul az „álmoság” élettani kialakulásához.

**12.** Az ágy alvásra való. Ha tizenöt perc fekvés után nem alszunk el, akkor keljünk fel, és foglaljuk el magunkat (olvasás, házimunka). Lehet olyan házimunkát végezni, amit különösen utálunk (vasalás, mosogatás). Sokszor már ezért inkább elalszunk.

**13.** Kerüljük el azt a helyzetet, amikor úgy gondoljuk, hogy KELL aludni, mert....

**14.** Sokszor tapasztalom, hogy sokan nem pár hete, hanem évek óta „alvászavarral küzdenek.” Még a mondat is mutatja, mennyire nem helyes ez a hozzáállás.

**15.** A „küzdelmet” tegyük félre. Hívjuk segítségül a fenti programot a rossz szokásaink megtalálásában, a helyes napirend kialakításában és megtartásában!

**16.** A négy lábón álló életmód-program: Ami a mindennapi életünkben nem volt meg, azt visszatesszük: megfelelő mennyiségű folyadékfogyasztást, minőségi, jó összetételű (glutén-mentes, búzamentes és tejmentes) tápláló táplálékot, a hiányzó, kimerült szervezet étrend-kiegészítővel való feltöltését és a napi mozgást. Mindez az egészséges, élettani bioritmusunk kialakításában is komoly segítséget ad.

Kívánok mindenkinek olyan alvást, amelynek során megálmodja álmait, céljait és elég energiát gyűjt azok megvalósításához!

**A KIALVATLANSÁG RONTJA AZ EMBER SZELLEMI ÉS FIZIKAI TELJESÍTŐKÉPESSÉGÉT, ÉS CSÖKKENTI AZ IMMUNRENDSZER VÉDEKEZŐKÉPESSÉGÉT.**

