

## 5 apró trükk a jó alvásért

**Krónikus álmatlansággal küzdesz? Nehezen alszol el, órákig ébren hánykolódsz az ágyban? Szakértőnk segítségével most bemutatjuk azokat az apró változtatásokat, melyek segítségedre lehetnek a nyugodt elalulásban és azt is eláruljuk, mit tegyél, ha mindez kevésnek bizonyul.**

### 1. Dohányzás, alkohol, kávé

*Az elalvási nehézségek hátterében sok esetben rossz beidegződések, szokások állnak – magyarázza dr. Vida Zsuzsanna, a Sleep Center neurológus, szomnológus orvosa. A legális drokként is gyakran emlegetett kávé valóban világszerte a legelterjedtebb eszköz a napközben jelentkező fáradtság elűzésére, frissességünk növelésére. Délután 2 óra után azonban nem javasoljuk fogyasztását, mivel a túl kései kávé már az éjszakai pihenésünket is zavarhatja.*

A nikotin a koffeinnél is erősebb stimuláns, mely nem csak az elalvást, de a pihentető alvást is gátolja. A dohányzó ember szervezete az éjszakai alvás alatt elvonási tünetekkel küzd. Kutatások igazolják, hogy a függőségtől szenvedők alvásminősége jelentősen javult káros szenvedélyük elhagyásával.

Tévhit, hogy az alkohol elősegíti a jó alvást. A lefekvés előtt elfogyasztott alkohol ugyan segít az ellazulásban, a napközbeni feszültség oldásában és az elalulásban, azonban az éjszakai alvás minőségét rontja. Csökken a mély alvás stádiumában eltöltött idő és az alkohol szervezetből történő kiürülésével egyidejűleg egyre gyakoribbá válnak az ébredések. Összességében tehát az alkohol nem elősegíti, hanem gátolja a nyugodt éjszakai pihenést.

### 2. Hőmérséklet, fények, zajok

Alváshoz sem a túl meleg, sem a túl hideg nem ideális. A legoptimálisabb, ha a hálószobában éjszakára 20 °C körüli hőmérsékletet állítunk be. Törekedjünk arra, hogy az elalvást semmilyen külső tényező ne zavarja. Alváshoz a teljes sötétség a megfelelő, ha ez nem megoldható, használjunk szemmaszkot. A hálószobában használt lámpák fénye se legyen túl erős, így az esti olvasás közben is ráhangolódhatunk az alvásra. A fények mellett a zajok csökkentésére is fordítsunk gondot. Az idegrendszer még az egészen enyhe, 60 decibel érték körül hanghatások is stimulálják, így a szomszéd szobából átszűrődő beszélgetés is zavarhatja az elalvást. A mellettünk horkoló hálótárs is okozhat álmatlan éjszakákat, így sok esetben a füldugó jelenti a megoldást.



### **3. Teremtsünk rendet magunk körül!**

Az alvási rutin nem csak a kisgyermek életében fontos, felnőttként is nagy hasznát vehetjük, ha kialakítjuk a saját magunk esti szertartását. A lényeg, hogy készüljünk fel az alvásra, esténként egy rövid ideig csendet és nyugalmat teremtsünk magunk körül. Ez lehet a fürdés, esti olvasgatás ideje, miközben nem a napi problémákra fókuszálunk. Célszerű ez okból az elektromos eszközöket a hálósobán kívül tartanunk, s az alváshoz nyugodt környezetet kialakítanunk. A hálósobát olyan színekkel és tárgyakkal rendezzük be, melyek a relaxációt segítik. Ugyanilyen fontos a megfelelő matrac és párna kiválasztása is.

### **4. Ágyban forgolódás helyett**

Az elalvási nehézségekkel küzdők gyakori problémája, hogy az álmatlanságot testedzéssel próbálják meg elúzni. Ha nem jön álom a szemünkre, semmiképp ne induljunk futni, vagy vegyünk elő az otthoni edzőgépet. Az intenzív mozgás hatására ugyanis emelkedik az endorfin hormon mértéke a szervezetben, ami tovább nehezíti az elalvást. Testedzésre a legideálisabb a délután 5-7 óra időpont, az ez időben végzett mozgás segíti leginkább az esti ellazulást. Ha úgy érezzük, nem tudunk elaludni, ne hánykolódjunk az ágyban. Inkább keljünk fel és rövid ideig, 15-20 percig végezzünk valamilyen monoton, álmosító tevékenységet.



#### **5. Kérjünk segítséget!**

Ha úgy érezzük, már az összes praktikát bevetettük és ennek ellenére sem tudunk elaludni, vagy éjszaka továbbra is többször felébredünk, kérjünk szakszerű segítséget a probléma kezeléséhez! A pihentető alvás hiánya nappal fáradtságot, koncentrációs zavarokat, a teljesítmény csökkenését, ingerlékenységet okoz. Ha az alvászavar rendszeresen és hosszú távon jelentkezik, szükségessé válik a háttérben álló okok felderítése. Az orvosi kivizsgálás során fény derülhet olyan alvásbetegségekre vagy egyéb - belgyógyászati, pszichiátriai, fül-orr-gégészeti, kardiológiai, pulmonológiai, urológiai - eltérésekre, melyek kezelésével az álmatlanság is megszüntethető. Az álmatlanságot kiváltó okok felderítése után a kezelőorvos feladata annak meghatározása, hogy a kezelés a továbbiakban gyógyszeres, vagy esetleg pszichoterápiás módszerek segítségével történjen.

[www.sleepcenter.hu](http://www.sleepcenter.hu)

Képek: [www.morqufile.com](http://www.morqufile.com)

---