

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 hálósobában 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 hálósobában 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

Képek: www.morqufile.com
