

25 ÉVET ALSZUNK ÁT. NEM MINDEGY, HOGYAN!

A jó alvás az egészség egyik alapfeltétele. Az álmatlanság és az alvászavarok korunk népbetegségei. Kiszakadtunk a természetes fény vezérelte életritmusból, a napközben begyűjtött stressz, szorongás nem segítik az éjszakai pihenést.





DR. VIDA
ZSUZSANNA
NEUROLÓGUS

Huszonöt évet alszunk át az életünkben. Éjszaka, mert az ember azt tanulta meg fejlődése során, hogy éjjel van a legkevesebb esélye az élelemszerzésre. Erre jutott az őseink, és így vagyunk ezzel mi is.

AMÍG ÖN PIHEN, AZ AGYA DOLGOZIK!

Ez a huszonöt év – az élet egyharmada –, nem elvesztegetett idő. Sokkal inkább létszükséglet, mert bizonyos hormonok – például a növekedési –, ilyenkor termelődnek, mások szintje pedig ilyenkor apad. Alváskor csökken a szívfrekvencia, a vérnyomás, létrehozva egy nyugalmi állapotot. Ugyanakkor az agynak bizonyos funkciói ilyenkor aktiválódnak legerősebben, ilyenkor zajlik a helyreállítás, regenerálás, illetve a szelektálás. Az emlékek rögzülnek, a napközben tanultak és az átélt események pedig bevésozódnak, raktározódnak, olyan mélyre, amilyen erős érzelmi hatást kiváltottak. (Ebből következik, hogy vizsgaidőszakban sem jó kihagyni az alvást.) Éjjel gyógyulnak a sebek, simul a bőr, nő a haj és a szőrzet. Az alvásnak fontos szerepe van az anyagcserében is, aki alvászavarral küzd, nehezebben fog le.

Az elalvás pillanata tulajdonképpen érzékelési lyuk az idő folyamatában. Van egy testi tünet, amely egyértelműen jelzi, mégpedig az, hogy azon a ponton van legközelebb egymáshoz a törzs hőmérséklete a végtagokéhoz. Ezért hasznos alváshoz meleg zoknit húzni, vagy előtte meleg fürdőt venni, és az is érthető, hogy sokan miért takaróznak ki már a lefekvés után.

ELŐBÚJHATNAK A NAPI GONDOK

– Az alvászavar népbetegség, van, akinek tartósan, másnak csak bizonyos időszakokban keseríti meg az életét – mondja dr. Vida Zsuzsanna neurológus, a Sleep Center főorvosa. – Egy-egy nehezebb élethelyzetben a felfokozott szorongás idején az ember képtelen szabadulni a gondoktól, sokkal nehezebben ereszti el őket, mint máskor. Vannak, akiknél ez állandósul, és már attól szoronganak, hogy megint nem fogok tudni aludni. Először ettől, az alváshoz kapcsolódó teljesítménykénysertől kell megszabadulni, utána pedig azt elérni, hogy az alváshoz kellemes dolgok társuljanak. Az alvásigény örökletes. Egy átlagos felnőtt hat-hét órát alszik, de van, akinek nyolc-kilenc óra szükséges. Az alvászavarok közül a leggyakoribb az alvászűrgő légzészavar, vagyis a horkolás, de többeknél fordul elő fogcsikorgatás, rémálmok, alvajárás vagy a nyugtalanláb-szindróma.

MIÉRT FONTOS A NYUGODT ÉJSZAKA?

A tartós kialvatlanság kimerültséghez, dekoncentráltáshoz, a problémamegoldó képesség csökkenéséhez, depresszióhoz vezet, de van, akit agresszívvá tesz. Délután három körül, ami az elalvási készítés egyik napi csúcspontja – a másik éjjel háromkor van –, egyértelműen több baleset történik.

Alvási nehézséggel a magyar lakosságnak több mint a fele küzd. Egyre többen fordulnak alváscentrumokhoz, ahol egy alapos kikérdezés után alvásnapló vezetésére kérik őket.

– Előfordul, hogy valakit az első beszélgetés után

pszichológushoz vagy más szakorvoshoz irányítunk, az alvászvizsgálatokra pedig természetesen éjszaka kerül sor. A páciens este nyolcra érkezik, lefektetjük, érzékelőket rakunk rá, hogy a légzést, a szívfrekvenciát és az agyi tevékenységeket egyaránt tudjuk vizsgálni. Reggel hat és hét között van az ébresztés, amit az adatok kiértékelése követ.

Egy éjszaka alatt több kilencven perces alvásciklust teljesítünk, ezekben pedig öt alvástádium van. Az egyik a keresztrejtvényekből is ismert REM (*rapid eye movement; gyors szemmozgás*). Az öt stádiumban a szenderegéstől a mélyalvásig több fokozat van, ám az éjszaka múltával a mélyalvás egyre rövidebb ideig tart. Idős embereknek ez még inkább így van. Az idősek alvásával kapcsolatban tudni kell, hogy a korral pusztulnak az agyban az alvás szabályozásáért felelős neuronok, és az sem mellékes, hogy az idősek kisebb megterhelés alatt állnak, és többet pihennek napközben.

! Alváscentrumok Budapesten, Debrecenben, Pécsen, Törökbálinton és Szegeden vannak, Szombathelyen pedig előszűrő állomás várja az alvásproblémával küszködőket. www.alvascentrum.hu

ETTŐL ALSZUNK JOBBAN

1 Éjjel ne maradjon bekapcsolva a tévé, ne szóljon zene, mert az apró mikroébredések tönkreteszik az alvás minőségét.



3 Este legyenek kellemes, megnyugtató szertartásai: a másnapi ruha kikészítése, meleg fürdő, szellőztetés, de van, akinek az esti ima is része a rítusnak.



2 Ha teheti, mindennap azonos időben fekdüdjön le. Ha nem tud elaludni, ne kínlódjon az ágyban. Keljen fel, csináljon valamit, várja meg, míg elálmosodik. Esetleg igyon egy kis meleg mézes tejet.



4 A szoba legyen hűvös, a takaró pedig meleg.



5 Lefekvés előtt ne nézzon felzaklató filmet, ne egyen zsíros ételt, ne igyon kakaót, kávét, teát. Hasznosabb, ha inkább relaxál!

FOTÓ: EURO PRESS, ISTOCKPHOTO, THINKSTOCK

Hulej Emese