

Dosszié

AZ ALVÁS



A tudósokat sokat foglalkoztatja a kérdés, miért van szükség az alvásra – hiszen nem minden élőlény alszik. A természetben az emberhez hasonlóan csak az emlősöknek és madaraknak van szükségük erre. A többi állatnak nem.



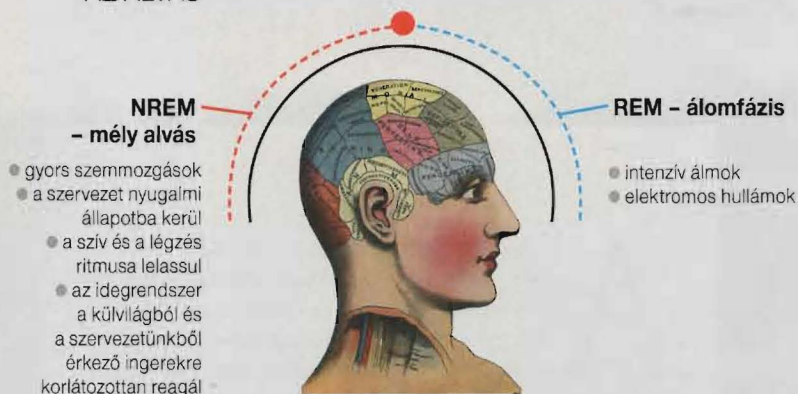
Pihen a test, megnyugszik a lélek

Dr. Vida Zsuzsanna
ideggyógyász,
szomnológus



Az egészen biztosan tudható, hogy nem a testünknek, hanem az agyunknak, idegrendszerünknek van szüksége alvásra. Az egészséges éjszakai alvás két gyökeresen eltérő élettani folyamat váltakozásából áll, két fő alvásfázisunk a lassú hullámú mély alvás, az úgynevezett NREM, valamint a gyors szemmozgásokkal kísért REM. Előbbi szolgálja a szervezet nyugalmi állapotát, ilyenkor pihen a testünk és az agyunk. A szív és a légzés ritmusa lelassul, idegrendszerünk a külvilágból és a szervezetünkbeli érkező ingerekre korlátozottan reagál. A REM-fázist szokták álomfázisnak nevezni, ugyanis ha ebből az alvástádiumból felébresztenek valakit, rendszerint intenzív álmokról tud beszámolni. A modern agykutatások során műszerekkel mérték, hogy a REM-fázisok alatt hatalmas elektromos hullámok indulnak ki egy agytörzsi sejtcsoportból, és ezek a látóközpontba futnak be, ahol az idegsej-





teknek több mint a fele működésbe lép. Ez a magyarázata annak, hogy az álmok jórészt képekből állnak. Minden ember álmodik, de nem mindenki emlékszik rá. Vannak emberek, akiknek gyakori és intenzív álmai vannak. Egyes betegségekben, illetve számos alvászavar esetében azonban lecsökken az álmok száma, vagy akár teljesen eltűnik. Alvásunk álmólátó szakasza nagyon fontos. Enélkül képtelenek lennénk kipihenni magunkat. REM-fázisban agyunk az éber állapotnál is intenzívebb munkát végez, ilyenkor dolgozzuk fel az idegrendszer által összegyűjtött információk nagy részét. S erre komoly szükségünk van.

ZAVAR AZ ALVÁSBAN

A legóvatosabb becslések szerint is a népesség minimum egyharmada szenved álmatlanságban, de bizonyos vizsgálatok a népesség 65-66 százalékát találták érintettnek. A korán elálmósodó betegek problémája a hajnali ébredés, a későn fekvőké pedig a másnap reggeli felkelésből és annak nehézségeiből származik. Előbbit az alvásmedicina előretolt, utóbbit hátrahúzott alvásfázis szindrómának nevezi. Sok alvászavaros zavar a több műszakos munka következményeként alakul ki. De az is igaz, hogy a legtöbb probléma hátterében csaknem mindig megfogható és kivizsgálható betegség áll. Például az alvászavarok légzés- és mozgászavarok, de okozhatják egyéb belgyógyászati (légzőszervi betegségek, mint pl. asztma, allergia), szívbetegségek, mozgásszervi betegségek is.



RÖVID, ZAVART, NEM PIHENTETŐ

– Az álmatlanság vagy más néven inszomnia lényege, hogy az alvás nem felel meg alapvető funkciójának, folyamata megzavart, tartama megrövidült, s nem vezet a szellemi-fizikai készenléti állapot megújulásához – mondja dr. Vida Zsuzsanna neurológus, szomnológus.
– Krónikus alvászavarról akkor beszélünk, ha az elalvási, illetve át-

alvási képesség zavara legalább egy hónapja fennáll, és napközbeni fáradtsággal, a teljesítőképesség csökkenésével, stresszel, aluszékonysággal jár. Az alvás nélkülözhetetlen része az életnek. Számos élettani és pszichológiai folyamatot segít elő. Felfrissíti a szervezetet, pihenteti a testet. Normális esetben az alvás testünk számára a regenerálódás ideje. Ilyenkor a szív működés lelassul, csökken a pulzusszám, lassúbbá és mélyebbé válik a légzés. A pihentető, jó alvás eredménye a felüdülés, a szervezet munkabíró képességének visszanyerése. Elalvási zavarról beszélhetünk, ha az alvás kialakulása a villanyoltástól az első alvásciklus kialakulásáig 20 percnél tovább tart. Ilyenkor a beteg képtelen kikapcsolni az agyát, gondolatai ébren tartják. Rendszerint munkahelyi vagy magánéleti konfliktus okozta stressz áll a háttérben, aminek elmúltával a normál alvás visszatér. Gyakori ok a helytelen életmód, a túlzott mennyiségben, gyakran az esti órákban is elfogyasztott élelmiszer, mint a koffein, cigaretta, kóla, ami jelentősen növeli az éberségi szintet, nehezítve ezzel az alvás létrejöttét. Másfelől az elhúzódó panaszok hátterében szorongás húzódhat meg, amit az életünkben szinte folyamatosan jelen levő elvárások, megfelelési kényszer, egzisztenciális problémák okoznak. Ráadásul a szorongást az emberek nagy része megpróbálja figyelmen kívül hagyni, helyette sokszor nem kis fáradtsággal szervi bajt keres, ennek oka a személyes kudarcélménytől való félelem, ami csak tovább rontja az alvászavart. Érdemes minél előbb tanácsot kérni alvászavar



Alvajárók

A ritka alvászavaros betegség egyforma gyakorisággal fordul elő nőknél és férfiaknál. Az alvó ember mély alvásba kerül, automatikus cselekvéseket végez, miközben cselekedeteinek nincs tudatában. Ilyenkor az agy azon gátló struktúráiban keletkezik zavar, amelyek az alvás alatti nyugalmi, gátló izomaktivitást felelősek. A gyermekkorban jelentkező alvajárás sok esetben felnőttkorban elmarad vagy jelentősen csökken a gyakorisága. A stressz, a rendszertelen életmód fokozza előfordulását.

esetén, mert a korán felismert baj könnyen kezelhető, és szükséges is kezelni, hiszen a nem megfelelő minőségű, vagy túl kevés alvás a korábban felsorolt tünetek mellett szerepet játszik az elhízás, a magas vérnyomás, a cukorbetegség kialakulásában is.

PIHENÉS A MEGFELELŐ HELYEN

Könnyen lehet, hogy sokan banálisnak tűnő okok miatt hanykolódnak az ágyban éjszakánként. Az alvászavarral küszködőknek a megfelelő alvási szokások és alvási körülmények kialakításában nyújthatnak segítséget a szakemberek által kidolgozott úgynevezett alváshigiénés tanácsok. A megfelelő hálószoba kialakítása, az ágy

Hideg aggyal jobban megy

A legújabb alvást segítő módszer gyógyszermentes: kutatók úgy fogták vissza az agy homloklebenszékének anyagcserejét (amely ébren tart lényegében), hogy hűtötték az alvászavarban szenvedők koponyáját. Eredményeik igazolták, hogy az elalvás ideje és az alvás mélysége párhuzamosan alakult: javult! A kutatás egyébként nagyjaink bölcsességét igazolja, akik mindig hideg szobában, sokszor télen is nyitott ablak mellett aludtak.

Csecsemőkortól az időskor felé haladva az ember alvásiigénye csökken. A kezdeti 19-20 óra után 30-40 éves korunkra fokozatosan érjük el a szükséges 7 órát, ami aztán csak kevesebb lesz.

elhelyezése nagymértékben befolyásolja a nyugodt alvást. A napjainkban egyre ismertebb ősi filozófia, a feng shui lakberendezésre vonatkozó tanácsai az életenergia megfelelő cirkulálásának biztosítását szolgálják. Ennek alapján mind az égtájak, mind a hálószoba lakáson belüli helyzete, mind az ágy pozíciója fontos szerepet kap a helyiség berendezése során.

Lényeges például, hogy az ágyat úgy helyezzük el, hogy három oldalról körbejárható legyen, alvás közben lábunk ne az ajtó felé nézzen, továbbá hogy fekvéssel rálássunk a bejáratra. A televízió, a dvd és egyéb elektromos berendezések elektromágneses mezőt gerjesztenek, ami szintén gátolhatja a nyugodt alvást. A felsoroltakon kívül is számtalan apróság létezik, ami tudtunk nélkül zavarja a pihentető alvást. Ezek lehetnek például a szomszéd szobából vagy az utcáról beszűrődő zajok, fények, a túl sötét, a túl meleg. A pihentető alvást segítheti a hálószoba kellemes színe, nyugalmat árasztó berendezési tárgyai is.

ALTATÓ MELLÉKHATÁS NÉLKÜL

Bár sokan élnek velük, az altatópirulák vagy az alkohol hosszú távon egyáltalán nem hatásos, állítják az alvással foglalkozó kutatók. Hatékonyak lehetnek ellenben a gyógynövénytartalmú készítmények, ezek szedése ugyanis nem okoz hozzászokást, használatuk biztonságos, hosszabb távon szedhetők – ellentétben a hagyományos altatókkal, amelyek túlzott mennyiségben való szedése könnyen függőséget okozhat. Ezért utóbbiak szedése orvosi javaslatra, rendszeres orvosi ellenőrzés mellett, max. 3-4 hétig ajánlható. Sőt: altató használata előtt minden esetben ragaszkodni kell(ene) a kiváltó ok azonosításához, különös figyelemmel arra, amikor a panasz a normál elalvás utáni gyakori ébredés, más néven átalvási zavar képeben jelentkezik, aminek a hátterében számos szervi betegség állhat.

APRÓ TRÜKKÖK A JÓ ALVÁSÉRT

– Az elalvási nehézségek hátterében sok esetben rossz beidegződések, szokások állnak – magyarázza dr. Vida Zsuzsanna. – A legális drogként is gyakran emlegetett kávé valóban világszerte a legelterjedtebb eszköz a napközben jelentkező fáradtság elűzésére, frissességünk növelésére. Délután két óra után azonban nem javasoljuk fogyasztását, mivel a túl kései kávé már éjszakai pihenésünket is zavarhatja. A nikotin a koffeinnél is erősebb stimuláns, amely nemcsak az elalvást, de a pihentető alvást is gátolja. Tévhit, hogy az alkohol elősegíti a jó alvást. A lefekvés előtt elfogyasztott alkohol ugyan segít az ellazulásban, a napközbeni feszültség oldásában, azonban az éjszakai alvás minőségét rontja.

Alváshoz sem a túl meleg, sem a túl hideg nem ideális. A legoptimálisabb, ha a hálószobában éjszakára 20 Celsius-fok körüli hőmérsékletet állítunk be. Törekedjünk arra, hogy az elalvást semmilyen

Álmaink jelentését meg tudhatjuk könyvekből, de hivatásos álomfejtőhöz is fordulhatunk



UTAZÁS

A tudat változását jelzi. Ha az utazás megerőltető, az átalakulás végeredménye többnyire pozitív.

ZUHANÁS

Az álmodó hagyja magát sodródni az árral, és sokszor elbizonytalanodik.

MEZTELENSÉG

A megsegyenüléstől való félelmet jelzi. De jelentheti azt is, hogy az álmodó nem szokott alakoskodni, őszinte és nyílt szívű.

HÁZ

Magát az embert jelképezi. A legsó színt személyiségünk elutasított területe. A földszint megvetett énjünket szimbolizálja, a lépcső pedig összeköti a ház felsőbb szintjeit, s ezzel együtt tudatunk elfogadott részeit a földszinttel.

REPÜLÉS

Szeretnénk felülemelkedni valamilyen aktuális, nagyon nyomasztó problémán. Aki gyakran álmodja azt, hogy repül, rendszerint sikerre törekvő, ambiciózus ember.

ÜLDÖZÉS, MENEKÜLÉS

Majdnem mindig a személyiség el nem fogadott részének szimbóluma, amit ismernünk kellene, de inkább elrejtjük.

Az álmok nem hazudnak

Az álmainkban látott képek nem véletlenül „jönnek elő”, miként tartalmuk, jelentésük szerint is többféle lehetnek.

KÜLSŐ INGER kiváltotta álmok: a paplan alól kilógó láb miatt álmodhatjuk, hogy hóban taposunk. Azok a horkoló betegek, akik alvás alatti légzéskimaradásban szenvednek, gyakran számolnak be nyomasztó, üldöztetési vagy konkrétan fuldoklásos rémálmokról.

KORRIGÁLÓ álmok: kellemetlen, kényelmetlen élethelyzeteket segítenek feldolgozni.

VÁGYBETELJESÍTŐ álmok: elfojtott problémák főloldását segíthetik.

JÓSLÓ álmok: a valóságban sok olyan dolog történik velünk és körülöttünk, amelyeknek nem szentelünk figyelmet, de beivódnak a tudattalanba, ami rendezi e jelentéstartalmakat, és a maga sajátos módján jelzi egy várható esemény bekövetkeztét.

külső tényező ne zavarja, sörétítsünk be, ha nem megoldható, használjunk szemmaszkot.

Ha nem jön álom a szemünkre, semmiképp ne induljunk futni, és ne is vegyük elő az orthoni edzőgépet. Testedzésre a legideálisabb a délután 5 és 7 óra közötti időszak. Ha úgy érezzük, már az összes praktikat bevetettük, és ennek ellenére sem tudunk elaludni, vagy éjszaka továbbra is többször felébredünk, kérjünk szakszerű segítséget a probléma kezeléséhez.

FESZÜLTSGOLDÓ ÁLOM

És ha végül sikerült elaludni, akkor megjönnek az álmok, amelyek segítenek például feldolgozni a fájdalmas emlékeket – éppen úgy, mint amikor a kisgyermek játék közben újra és újra eljátssza a számára félelmetes dolgokat, megszabadítva magát a félelemtől. Agyunk az álmodás során teszi ugyanezt.

A berkeleyi Kaliforniai Egyetem munkatársai erős érzelmeket kiváltó képeket mutattak önkénteseknek, akiket két csoportba osztottak. Miután 150, erős érzelmeket kiváltó képet mutattak a résztvevőknek, az egyik csoport alhatott, míg a másik nem. Pár óra elteltével egy MRI készülékkel követték nyomon az önkéntesek agyi aktivitását, miközben másodszor is végig kellett nézniük a felkavaró fotókat. Azoknál, akik alhattak, kisebb aktivitást tapasztaltak az amygdalában, az érzelmekkel kapcsolatos agyterületen, miközben nagyobb aktivitást mutatott a prefrontális kéreg, amely a racionálisabb gondolkodással összefüggő agyi régió.

VESZÉLYES HORKOLÁS

Az egészséges alvást számos külső és belső körülmény zavarhatja. Utóbbiak közül a legelterjedtebb, egyben a legkínzóbb a horkolás. Becslések szerint tíz felnőttből négy horkol – mert felső légutai alvás közben beszűkülnek. A horkoló hangot a felső légutak lágy szövetek rezgése hozza létre, tudjuk meg szakértőinktől. Alvás közben a garatot kifeszítő izmok ellazulnak, a ki-be áramló levegő rezgést okoz a garat-algarat területén. A garat elzáródásának következtében hosszabb-rövidebb ideig tartó légzési szünetek – azaz alvási apnoék – is jelentkezhetnek. Az így kialakult oxigénhiányos állapot nagyon veszélyes, mert fizikai fáradtsághoz, szív- és érrendszeri betegségekhez, szívritmuszavarhoz, agyi keringészavarhoz, pszichés problémákhoz, szexuális zavarokhoz is vezethet. Az éjszaka folyamán akár több százszor ismétlődő légzéskimaradás, fuldoklások sorozata komoly stresszt jelent a szervezetnek. A horkolás nemcsak napközbeni mentális teljesítőképességünket, koncentrációképességünket, figyelmünket károsítja, de sok esetben fizikai teljesítőképességünket is, és kihatással van a horkoló szexuális életére.

Napjainkban számtalan terápia áll rendelkezésre, amelyek segítségével a panaszok megszüntethetők. Sokszor elég lehet az életmódváltás, testsúlycsökkenés is, de alkalmazható a CPAP terápia is, amely a folyamatos pozitív légnyomás biztosításával szünteti meg a horkolást. De léteznek egynapos sebészet keretében vagy ambulánsan végezhető műtéti beavatkozások is.

Dogossy Katalin