

# Legyen sötét, és legyen kényelmes az ágy

2015. április 3. 16:55 , Legutóbb frissítve: 2015. április 4. 15:35 TEOL/Balázs László

**Az alváshiány ma már civilizációs betegség, a magyarok az európai átlagnál rosszabbul alszanak. Emögött állhat a nem megfelelő életmód, vagy valamilyen alapbetegség.**

Ha valaki tartósan nem tudja kipihenni magát, érdemes orvoshoz fordulnia. – Az alvászavar inkább tünet, mint önálló betegség, szorosan összefügg az életmóddal. Háttértényező lehet a rendszertelen napirend, vagy a stressz – mondta Heilmann Ágnes pszichológus. – A napi ritmusunk több mint 24 órából áll, ezért szinkronizálni kell a testet, a szervezetünket. A szinkronizálás a környezeti ingerek hatására történik, a sötétség-világosság váltakozásával, de befolyásolhatja más is, például a testmozgás vagy a koffein.

A szinkronizálás elvesztésének egyik nyilvánvaló tünete az alvászavar. Többféle alvászavar létezik, az egyik leggyakoribb az álmatlanság (inszomnia). Az emberek egyharmada egyszer az életében átesik egy egyhónapnál hosszabb inszomniás időszakon. Ez egy szindróma, vagyis több tünet egyidejűleg áll fenn. Jellemzője az elalvási nehézség, az alvás fenntartásának zavara, a korai ébredés, vagy a nem kielégítő alvás. Akiknél ez fennáll, nehezen kelnek fel, fáradtak, nem tudnak figyelni, nyomasztó érzéseik vannak ébredés után. Komolyan kell venni.



Fontos, hogy éjfél előtt aludjunk el. Sokszor azonban visszaélünk ezzel, és meghosszabbítjuk a nappalt (Fotó: AFP)

– Megkülönböztetünk primer (pszichofiziológiai) inszomniát, amely a nem megfelelő életmód és az alvás-ébrenléti ciklus felborulása miatt alakul ki, illetve szekunder zavart, melynek hátterében többnyire pszichiátriai (pl. depresszió, szorongásos zavarok, demencia) vagy belgyógyászati betegség (szívbetegség, diabetes) áll. Felmerülhet a kérdés: a pszichiátriai kórkép ok vagy okozat az alvászavarokban? A legtöbb mentális betegségnél előfordul alvászavar – hangsúlyozta a Tolna Megyei Pedagógia Szakszolgálat munkatársa.