SZ EM SZEGEDI EGYETEM MAGAZIN

Az alvás a természet orvosa

2020. június 01.

Az egészséges és boldog élet kulcsa a jó alvás. Ez az Alvás Világnapja jelszava. De hogyan aludjuk magunkat egészségesre?

Cikk nyomtatás Link küldés Tetszik 0 Tweet

Az alvás életünk fontos része, napjaink és ezáltal életünk egyharmadát ebben a módosult tudatállapotban töltjük. *Ám – a közhiedelemmel ellentétben – alvás közben aktív a szervezetünk, az idegrendszerünk ilyenkor regenerálódik, felkészül a jövőbeni kihívásokra – tudtuk meg az SZTE Egészségtudományi és Szociális Képzési Kar (ETSZK) ismeretterjesztő előadásán.*

Alvásunk szerkezete megmutatja, hogy „jól" alszunk-e. Egy éjszaka alatt a 90-120 perces alvásciklus négyszer-ötször váltakozik. Egy-egy cikluson belül a négy szemmozgás nélküli, azaz a NREM, és az egy gyors szemmozgásos, azaz a REM fázis szigorú rendben váltja egymást. A NREM fázisban áll helyre a szervezetünk energiaháztartása, ekkor pihen a testünk. A REM fázis az álom ideje, amit az agyunk arra használ, hogy az éberen gyűjtött információkat feldolgozza". Tehát mikor álmodunk, akkor tanulunk.

Alvásigényünk minősége és mennyisége életkoronként változik. Átlagosan és naponta egy csecsemő 20, egy kisgyermek 10-12, egy kamasz 9, egy felnőtt 7-8, egy szépkorú 5-6 órát alszik.

A különböző alvászavarok – köztük az álmatlanság vagy az elégtelen alvás, vagy a nappali aluszékonyság, vagy az alvajárás, vagy az alvás-ébrenlét ciklus zavarai, például a horkolás vagy a bevizelés – más-más módon hatnak mindennapjainkra.

A kialvatlanság rizikófaktor. Csökkenti a munkahelyen és az élet más területein is a teljesítőképességet. Az alvászavar nemcsak ásítozással, hanem fáradékonysággal, koncentrálási nehézséggel, ingerlékenységgel is jár, ilyenkor megnövekszik a reakcióidő, csökken a pontosság, kialakulhat remegés és hallucináció is – sorolta előadásában *Bíró Edit Magdolna*. A Szegedi Tudományegyetem ETSZK tanársegédje, tanácsadó szakpszichológus *aláhúzta:* ha nem alszunk eleget, gyengül az immunrendszerünk, s ez hozzájárul a cukorbetegség vagy a szív- és érrendszeri panaszaink növekedéséhez.

10 ember közül 6 szenved az úgynevezett inszomniától, a kialvatlanságtól. Amikor hiába „számoljuk a bárányokat", nem tudunk elaludni. *Nem jön szememre álom címmel jelent meg magyarul Stephen King Insomnia című regénye. A félelmet középpontba állító horror szerzője mondta: „Az alvás a természet orvosa."*

*

Hogyan segítheti elő a saját „jó" alvását?
Éljen egészségesen és aktívan! Kövessen egy napi rutint! Mozogjon rendszeresen, és nappal tartózkodjon minél többet jó levegőn! Egészségügyi panaszainak járjon utána, és kezeltesse! Szánjon időt az étkezésekre! Rendszeresen szedett gyógyszerei alvásra gyakorolt hatását véleményeztesse orvosával, gyógyszerészével! Lefekvés előtt üldögéljen, meditáljon, lazítson kicsit!

*

Térkép készül
2020 az alvás éve Magyarországon. Miért? Mert az Alvás Világnapján, 2020-ban március 19-én kezdődő akciósorozattal a „jó alvás" fontosságára hívja föl a figyelmet a globális kampányhoz csatlakozó Magyar Alvás Szövetség. Mottó: „Jobb alvás = Jobb élet = Jobb világ" Cél, hogy – a Magyar Tudományos Akadémia támogatásával – kidolgozzák a hazai digitális alvás-coaching (alvástanácsadó) platformot, elkészítsék a hazai alvástérképet. **A 2019. évi alvásnap alkalmából megjelent a Magyar alváskönyv, elindították az alvásterapeuta képzést.**

SZTEinfo - Újszászi Ilona

További részletek: a Szegedi Egyetem Magazin lapcsaládhoz tartozó Klinika Magazin 2020/1. számában, amely letölthető az SZTE Hírportál SZEM aloldaláról. (/sztemagazin)