

AZ ALVÁS ELEMI EREJE



Figyelje teste jelzéseit,
pihenje ki magát!

Miért létfontosságú a megfelelő mennyiségű és minőségű alvás?



Az alvás létfontosságú szerepet játszik egészséges testi-lelki folyamataink megőrzésében. A mindennapi közérzetünket nagyban befolyásolja, hogyan alszunk éjszaka. A folyamat közben ugyanis a testünk az egészséges agyműködés támogatásán és fizikai egészségünk megőrzésén dolgozik.

Nem csupán a pihenés mennyisége, hanem minősége is hatalmas jelentőséggel bír, hiszen az alvás különböző szakaszai mind-mind fontos szerepet játszanak a szervezet megfelelő működésének szempontjából. Az egyes alvásciklusok kb. 1,5 óránként követik egymást, így az éjszaka során sok minden történik szervezetünkkel.

Milyen testi funkciókra és belső folyamatokra van hatással az alvás?

Számos tanulmányban kimutatták, hogy az alvásproblémákkal küzdők esetében megemelkedik a kortizolszint, a stresszhormon és fokozott szimpatikus idegrendszeri aktivitást is mutatnak. További kutatások az alváshiányt a szív- és érrendszeri betegségek, a cukorbetegség és a magas vérnyomás magasabb kialakulási kockázatával is összefüggésbe hozták. A megfelelő mennyiségű és minőségű alvás jelentős szerepet játszik a szív működés normál szabályozásában, illetve befolyásolhatja a sejtek immunitását is, és akár már a rövid távú alvás megvonás is gyengítheti az immunrendszert.

Aggasztó tehát, hogy a nagy számban előforduló betegségek hátterében gyakran a nem megfelelő alvás állhat:



Koszorúér-betegség

Kutatások kimutatták, hogy a kevés alvás (6 óránál kevesebb) fokozhatja a gyulladásos folyamatokat, amelyek elősegítik az érfalban a plakkok (atherosclerosis) kialakulását. Emellett megemeli a szervezet a kortizol (stresszhormon) szintjét, ami hosszú távon károsítja az ereket. Mindemellett fokozza az érfal merevségét és gátolja a természetes regenerációs folyamatokat.



Magas vérnyomás

Alvás közben csökken a vérnyomás, lassul a pulzus. Alváshiány esetén azonban az optimális csökkenés elmarad, így magasvérnyomás alakulhat ki. Emellett a fokozott ébrenléti stressz és szimpatikus idegrendszeri aktivitás is tartósan megemelhetheti a vérnyomást.



Elhízás

A rossz alvás felborítja az étvágyat szabályzó hormonok egyensúlyát: csökken a leptin, azaz a teltségérzetért felelős hormon, majd nő a ghrelin, azaz éhséghormon. Több kísérlet is bizonyította, hogy megnő a nassolási vágy, főként az egészségtelen ételek iránti sóvárgás.



Stroke

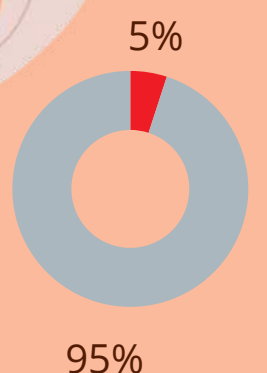
A rossz alvásminőség a REM-alvás csökkenése révén számos más negatív mechanizmust is aktiválhat, beleértve az időszakos hipoxia sérülést, a vérnyomás ingadozásait, a szívritmuszavart, a gyulladást, az inzulinrezisztenciát, a stresszhormon aktiválását és a hiperkoagulálhatóságot, amelyek mindegyike szív- és érrendszeri betegségeket, köztük stroke-ot is kiválthat. (Dr. Thomas Kilkenney, [Stroke kockázata: Hogyan befolyásolja az alvást?](#))

Az alvás 5 ciklusa

1

Könnyű alvás- szendergés

Ez az alvás 5-10%-át jelenti. Csökken az izmok tónusa, lassul a szemmozgás, megszűnik a pislogás.



2

Felületes alvás

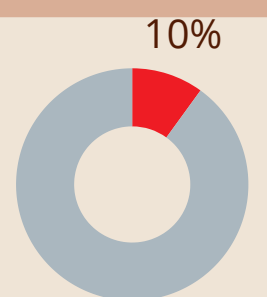
Az alvás 50%-át teszi ki. Tovább csökken az izmok tónusa, szemmozgások megszűnnek.



3

Középmély alvás

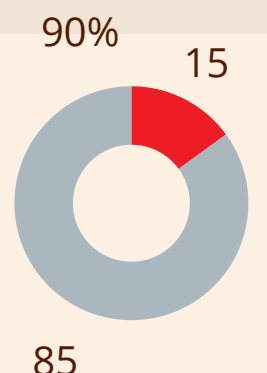
Az alvásidő 5-10 %-ában történik.



4

Mélyalvás

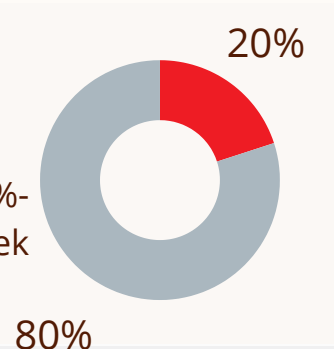
Felnőtteknél az alvásidő 15-20%-át alkotja, gyermekeknél ennél többet, időskorban pedig egyre kevesebbet.



5

REM alvás

Rapid Eye Movement- azaz REM fázis az alvás 20%-ban figyelhető meg. Ebben a szakaszban jelennek meg az álmok.



Mentális állapotunkat is jelentősen befolyásolja az alvás minősége



Gyakori mentális betegségek, melyek háttérében a nem megfelelő alvás állhat

Az alváshiány neurobiológiai és hormonális egyensúlyvesztéshez vezethet, mely okozója lehet a különböző mentális betegségek kialakulásának vagy súlyosbíthatja a már meglévő problémákat. Depresszió kialakulásához, a szorongásos tünetek felerősödéséhez, akár bipoláris zavarhoz vezethetnek, intenzívebb mániás epizódokkal.

Az alvás komoly khatással van mentális egészségünkre is. A minőségi alvás az agyi funkciók megfelelő működéséhez is hozzájárul: az agy felkészülhet a következő napra, új pályákat alakíthat ki, amelyek segíthetnek a tanulási folyamatokban, a jó memória megőrzésében. Tanulmányok azt is kimutatták, hogy a minőségi alvás javítja a problémamegoldó készségeket, segít összpontosítani, döntést meghozni, miközben a kreatív gondolkodást is támogatja.

Az alváshiány leggyakoribb tünetei:

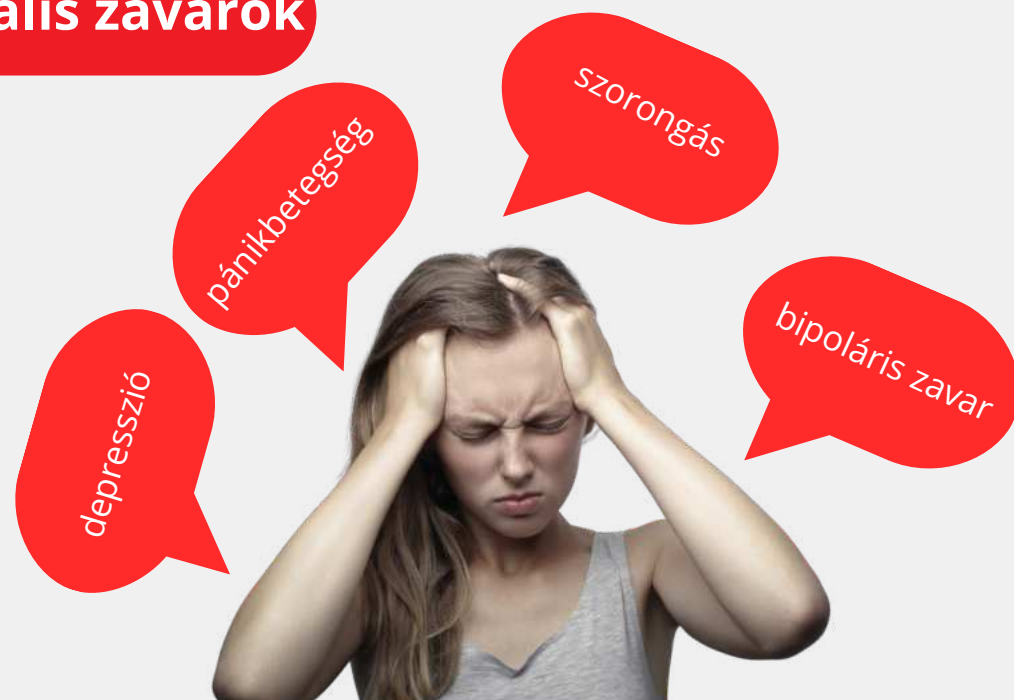


- fáradtság érzése már felébredéskor
- éjszaka a levegővétel normális ütemének megszakadása (alvási apnoe)
- teljesítményromlás a munkahelyen, iskolában
- koncentrációs nehézségek
- ingerlékenység, szorongás, depresszió
- hibák és/vagy balesetek a munkahelyen vagy gépjárművezetés közben
- túl stresszes mindennapok
- indokolatlan súlygyarapodás
- feszültség, fejfájás vagy emésztési panaszok

Alváshiány



Mentális zavarok



Kevesebb alvás, több autóbaleset!

Az alváshiány gyakran okoz olyan **mikroalvásokat**, melyeknek nem vagyunk tudatában. Ilyen lehet az is, amikor vezetés után nem emlékszünk arra, hogyan tettük meg az utat, mert az út során valószínűleg mikroalvásban voltunk. **A jelenség azonban rendkívül veszélyes.**

A tanulmányok kimutatták, hogy **az alváshiány legalább annyira, vagy jobban károsítja a vezetési képességet, mint az ittasság.** Becslések szerint **a sofőrök kialvatlansága évente körülbelül 100 000 autóbalesetben játszik szerepet**, amelyek körülbelül 1500 halálesetet eredményeznek.

Nagyon fontos tehát a napi legalább 7 óra pihentető, zavartalan alvás a fent felsorolt testi és mentális betegségek, balesetek elkerülése érdekében. A felgyorsult hétköznapi élet azonban nem mindig teszi lehetővé a minőségi pihenést. A rengeteg a feladat, a felelősség akkor zúdul ránk, mikor végre ágyba kerülünk, így a gondolatokkal túlszűfolt elménk már képtelen az ellazulásra.



Mi zavarhatja meg az alvást?



Az alvás az egyik legegyszerűbb és legtermészetesebb folyamat kellene legyen – sokan mégis nagyon nehezen tudnak ellazulni. Ugye, milyen irigylésre méltó az egész nap szunyókáló macskák élete? Vajon nekik hogy megy ez ilyen könnyen – gondoljuk magunkban sokszor, miközben észre sem vesszük, mennyi minden zavarhatja meg az elalvás és az alvás folyamatát.

A leggyakoribb tényezők, amelyek felboríthatják az alváshoz kapcsolódó folyamatokat:



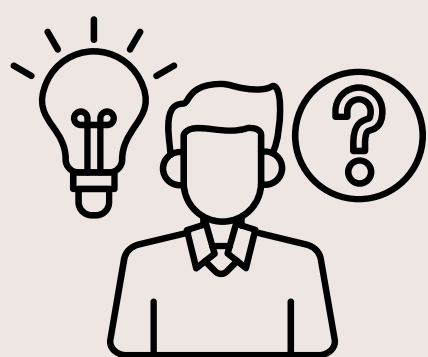
Egészségügyi okok

- hormonváltozásokkal járó állapotok, például terhesség vagy menopauza
- állandó fájdalom vagy krónikus betegség (reumás vagy mozgásszervi panaszok, reflux)



Pszichés tényezők

- stressz: a napi teendőket az ágyba kerülve kezdjük átgondolni, amely túlalgáláshoz vezet, meggátolva az ellazulást
- szorongás: kapcsolódik a stresszes állapothoz, megnehezíti az elalvást, vagy korábban ébreszt, így lerövidíti az alvás időtartamát
- poszttraumás stressz (PTSD), amely rémálmokhoz vagy éjjeli ébredésekhez vezet



Megdöbbentő tények az alvásról és annak hiányáról!

- Randy Gardner 1964-ben, 17 évesen 11 napig maradt ébren egy iskolai tudományos projekt részeként. A kísérlet során orvosi felügyelet alatt állt, de a végére remegés, memóriazavar, hallucinációk és paranoid gondolatai jelentkeztek.
- A világon a japánok alszanak a legkevesebbet: átlagosan 6 óra 22 percet naponta. A legtöbbet alvó nemzetek között van Új-Zéland és Hollandia: 7 óra 45 perc felett.
- 19 óra alváshiány után az ember ugyanolyan hibázási arányt produkál, mint egy 0,05%-os véralkoholszinttel rendelkező személy.



Alvásfurcsaságok az állatvilágban

- Az afrikai elefánt a legrövidebb ideig alvó emlős, átlagosan 2 órát alszik – gyakran állva, mozgás közben.
- A delfinek és cápák agyának egyik fele alvás közben ébren marad, – így tudnak mozogni és „lélegezni” alvás közben.
- Az Európában élő nagy pele a világ legaluszékonyabb állata. Képes akár 11 hónapot is aludni egyhuzamban.

Rossz szokások, speciális élethelyzetek



- elalvás előtti képernyőhasználat: a kék fény gátolja a melatonintermelést, így rontja az alvásminőséget. (melatonin= alvásért felelős hormon)
- egészségtelen táplálkozás, esti nassolás, alkoholos vagy koffeines italok fogyasztása
- testmozgás közvetlenül lefekvés előtt
- váltott műszakú munka vagy hosszú repülés (jet lag) miatti alvásciklus-felborulás
- kisgyermek gondozása: a kisbabák alvási ciklusai eltérnek a felnőttekétől, így esetükben a gyakori éjszakai ébredés természetes jelenség lehet és az is, hogy egyedül nem tudnak megnyugodni. Azonban a felnőtteknek érdemes komolyan venni az alvásmegvonással járó átmeneti állapotot is és amennyiben ez megoldható, váltva jelen lenni az éjszakai ébredéseknél. Már a rövid ideig tartó alvásmegvonás is komoly egészségügyi kockázatokkal járhat!

Környezeti tényezők



- a nem megfelelő matrac, kényelmetlen fekhely, akár derék- és hátfájdalomhoz is vezethet, mely megzavarja az éjszakai pihenést
- túl sok fény, nem megfelelően besötétíthető szoba
- a partner zavaró alvási szokásai, pl horkolás, forgolódás

Az alvásszorongás ördögi köre



Amikor a megnyugvás teljesítendő feladattá válik

Az alvást tehát számos tényező befolyásolhatja és megzavarhatja. Ezek közül néhányat egyszerű életmódbeli változtatással megszüntethetünk. Akadnak azonban olyan ártalmas beidegződések, amelyektől nagyon nehéz megszabadulni. Ilyen lehet az, amikor a szorongás este, lefekvéskor is jelentkezik, ezzel ellehetetlenítve a nyugodt pihenést.

Miért lefekvés előtt kezdünk el szorongani?

Egy hosszú, feladatokkal teli nap után gyakran érezhetjük úgy, hogy teljesen kimerültünk – mintha az idegrendszerünk is túltelítődött volna. Lefekszünk, de ahelyett, hogy megnyugodnánk, újra és újra végiggondoljuk a nap eseményeit. Olyan gondolatok pörögnek a fejünkben, amiket már jól ismerünk: „Megint beteg lett a gyerek – hogyan fogom ezt megoldani a munkahelyen?” „Hétvégén vendégek jönnek, és még semmivel nem készültem...” „Ma sem teljesítettem elég jól – és most már elaludni sem tudok...” És innen elindul a spirál:

„Mi lesz, ha nem alszom eleget? Holnap még rosszabbul teljesítek majd.” A gondolatok fokozódnak, a szorongás nő – és az alvás egyre távolabb kerül. **A szervezet ilyenkor ősi válaszreakciót ad: veszély esetén nem szabad elaludni. Az agy vészüzemmódba kapcsol – harcolj, menekülj, vagy bajba kerülsz!** A stressz hatására megnő a kortizol (stresszhormon) szintje, ami megakadályozza a testet abban, hogy megnyugodjon, ellazuljon, és végül elaludjon. Így kezdődik az ördögi kör: az alváshiány tovább fokozza a stresszhormonok termelődését, amelyek viszont gátolják a melatonin – az „alváshormon” – termelését. Ennek következtében nemcsak nehezebben alszunk el, de éjszaka is könnyebben felébredünk, és reggel kimerülten kezdjük a napot.



Hasznos módszerek a nyugtalanító gondolatok csökkentésére

1 Vezessen gondolatnaplót!

Írja le lefekvés előtti gondolatait egy naplóba. Így nyomon követheti, hogy mely aggodalmak kerülnek elő időről-időre. A gondolatok papírra vetése pedig segíti a megnyugvást, hozzájárul a könnyebb alváshoz.

2 Alváshigiénia kialakítása

Alakítson ki egy napi alvási rutint és kövesse rendszeresen:

- Minden nap azonos időpontban fekdjön le és keljen fel
- Lefekvés előtt 1-2 órával kapcsolja ki az erős fény okozó készülékeket- ne telefonozzon, ne nézzen TV-t. Amennyiben erre van lehetősége, ne tartson TV-t abban a szobában, ahol alszik.
- Az esti órákban kerülje a koffein és alkohol tartalmú italokat, nikotint.
- Az ágyát kizárólag alvásra használja - ne dolgozzon, telefonozzon benne!

3 Relaxációs technikák

Légzőgyakorlatokkal vagy különböző meditációs technikákkal csökkenthetjük a szorongást. Youtube-on talál számos vezetett meditációs videót, amit nyugodtan kipróbálhat otthonában.

4 Gondolkodásmód megváltoztatása

Ahelyett, hogy azt gondolja: “szörnyű lesz a holnapi napom, nem fogom túlélni”, keretezze át, és helyette ebbe kapaszkodjon: “Megoldottam már ennél nehezebb helyzetet is, egy fáradt nap nem fog ki rajtam!”

5 Ne jutalmazza magát!

Ne kezdje el a telefonját pörgetni, vásárolni, vagy sorozatot nézni. Az agya ilyenkor ugyanis “jutalomként” tekint ezekre a tevékenységekre, így könnyebben ébred fel akár az éjszaka közepén. Helyette olyan feladatokat végezzen, amit kifejezetten nem szeret: kezdjen el vasalni, ruhát hajtogatni, zoknit párosítani.

6 Szakember bevonása

Ha úgy érzi, az otthoni praktikák kudarcot vallanak, és nem tud úrrá lenni szorongásán, kérje szakember segítségét. Önismereti úton elindulni sosem jelent gyengeséget! Illetve a terapeuta szorongáscsökkentő mindfulness technikákat is ajánlhat, amit otthon is alkalmazhat. Csak az erős ember képes szembenézni gyengeségeivel, és környezete és saját érdekében önmaga legjobb változatává válni!



8 tipp, hogy hálósobája a nyugalom szigete legyen!

Láthatjuk tehát, hogy az alvás számos területen kulcsszerepet játszik, és hiánya komoly egészségügyi problémához vezethet. Az alvázsorongás pedig hosszú távon rendkívül megnehezítheti a mindennapokat. Nem érdemes azonban azonnal altatókhoz vagy nyugtatókhoz nyúlni – lehetséges, hogy néhány zavaró körülmény megváltoztatása is elegendő ahhoz, hogy ismét megfelelően kipihenhesse magát.



1 Aromaterápia - nyugtató illatokkal a belső harmóniáért

A mindennapok okozta stressz csökkentésére nyugtató hatású illóolajokat vagy azok keverékeit is alkalmazhatja. Belélegzésük során az illatmolekulák az orron keresztül eljutnak az agy limbikus rendszerébe, amely az érzelmek, a memória és a hormonális szabályozás központja. Ezáltal a megnyugvás és az alvás folyamataiban is pozitív szerepet tölthetnek be a megfelelően kiválasztott esszenciák.



Winix T800 légtisztító készülék wifi kapcsolattal



Illóolaj keverékek a könnyű pihenésért, tiszta otthoni levegőért

2 Légtisztítás - ha az allergia nem hagyja aludni

A különböző légúti allergiák sokak életét megnehezítik. Az éjszaka is jelentkező tünetek, mint orrdugulás, köhögés a nyugodt alvást sem teszik lehetővé. Ennek enyhítésben, megszüntetésben játszhat fontos szerepet egy légtisztító berendezés. Megtisztítja a lakás levegőjét az allergénektől, a kellemetlen szagoktól, állati bőr- és szőrdarabkáktól.

3 Tökéletes fekhely - megfelelő tartás, nyak- és hátfájdalmak elkerülésére

Egy kényelmetlen párna vagy elhasználódott matrac könnyedén tönkretelheti a pihenést. Az egész éjszakai forgolódás után fájó nyakkal, sajgó derékkal ébredhetünk – mintha egy szemhunyásnyit sem aludtunk volna. Szerencsére mindez könnyedén megelőzhető vagy orvosolható egy olyan matraccal, amely megfelelő alátámasztást nyújt és egy párnával, amely tökéletes anatómiai tartást biztosít.



Memóriahabos pillangópárna - bármely alvópózhoz ideális



Nature&Relax "Compact" fehérzaj készülék az egész család nyugodt alvásáért!

4 Fehér zaj készülék- nem csak babáknak!

Zajgépek használata a kisbábák altatásához rendkívül hasznos lehet, erről Tarcsa Szasza- Alvás szakértő is részletesen írt már a Vivamax Egészségblogon. De nem csupán a baba könnyebb megnyugtására használható. A lágy hangok a felnőttek ellazulását is segíthetik. Ha például utazás során megviseli a környezetváltozás, az idegen hangok megnehezítik a pihenést, érdemes bepakolni a poggyászába az apró készüléket.

8 tipp, hogy hálósobája a nyugalom szigete legyen!

5 Fényterápia - sokoldalú aromadiffúzorok a kedély javítására

A fény ereje hatalmas segítség lehet a szürke, hideg időben: javíthatja kedélyállapotát, segíthet ellazulni, pótolhatja vele a napfény hiányát is. A kellemes fényterápia segíti a ráhangolódást a nyugodt éjszakai pihenésre.



Sokoldalú aromadiffúzorok fényterápiával segítik az esti pihenésre hangolódást.

GYVH35

Figyeljen az optimális páratartalomra!

GYOA10



Aquaria 10 "Basic" páramentesítő

GYVH58



Multifunkciós ultrahangos párasító

6 Megfelelő páratartalom - a túl száraz vagy túl párás levegő sem kedvez az alvásnak

A nem megfelelő páratartalom olyan kellemetlen tüneteket okozhat, melyek akár a pihenést is megzavarhatják. Ilyen lehet a nehezen múló köhögés, torokkaparás, bőrvizketés. Ezért érdemes rendszeresen páramérő segítségével mérni a lakás páraszintjét. Ezután eldöntheti, hogy a túl nedves vagy a túl száraz levegő okozza a gondot.

Az optimális páratartalomról olvasson részletesen a Vivamax Egészség blogon!

7 Várandósság alatt is fontos a pihenés - találja meg a tökéletes alvási pozíciót!

Kismamaként sokszor nehéz megtalálni a pihentető alvópozíciót, főleg a terhesség utolsó szakaszában. A szakemberek a jobb oldalon fekvést javasolják, de egy idő után ez a pozíció is kényelmetlenné válhat. Ilyenkor érdemes lábtámasztó párnával eltávolítani a lábakat egymástól, így tehermentesítve a derekat. A terhesség során reflux is gyakran megzavarhatja az alvást. Reflux párnával megemelheti a felsőtestét, így megakadályozhatja, hogy a savas gyomornedv visszaáramoljon a nyelőcsőbe.



GYMR3

Párna a reflux tüneteinek enyhítésére.



GYVMF7

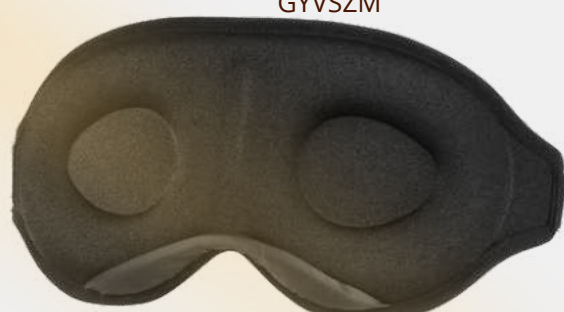
MEMORYplus
by vivamax

Lábtámasztó párnával várandósan sem jelent majd gondot a pihenés.

8 Sötétítsen be - ha korán felébredt a fény, próbálja ki a szemmaszkot!

Mindannyian szeretünk kellemes napsütésre ébredni – de egyáltalán nem mindegy, hogy ez reggel hány órakor történik. Nyaralás során például nem biztos, hogy már hatkor szeretnénk felébredni, de megfelelő sötétítés hiányában a beszőrdő napfény könnyen megzavarhatja az alvást. Ilyenkor érdemes beszerezni egy szemmaszkot, amellyel bárhol, bármikor biztosíthatjuk a nyugodt pihenést.

GYVSZM



Vigyen magával szemmaszkot, hogy utazása során is pihenessen!

A pihenés nem luxus!

Nem kell kiérdemelnie a pihenést! A minőségi alvás létfontosságú folyamat, amely nélkül testünk és elménk nem tud megfelelően működni. Segít a regenerálódásban, feltölt energiával, javítja a hangulatot, a koncentrációt, és hosszú távon a testi és szellemi egészséget is védi.

Néhány életmódbeli változtatással és odafigyeléssel könnyen javíthat az alvásminőségen: **mozogjon minden nap a friss levegőn, fogyasszon kevesebb alkoholos vagy koffeines italt, figyeljen az egészséges táplálkozásra, megfelelő vitaminbevitelre, kerülje a kék fény használatát elalvás előtt.**

Bízunk benne, hogy segíthettünk jobban megérteni az alvás elemi fontosságát, és tanácsainkat hasznosítani tudja a nyugodtabb éjszakákért. **Ne feledje:** az egészséges élet egyik alappillére a megfelelő mennyiségű és minőségű pihenés! Szánjon rá időt, teremtsen hozzá ideális körülményeket, és ne sajnálja magától az ellazulás lehetőségét – **egy kellemes nap egy jó éjszakával kezdődik!**

Olvassa el alvás témában írt cikkeinket a Vivamax Egészségblogon:

[Pihentető alvás terhesség alatt is!](#)

[Pihentető alvás - hatékonyabb fogyás!](#)

[A minőségi és pihentető alvás aranyat ér](#)

[Így varázsolja jobbra az életünket a fehérzaj!](#)



Következő kiadványunkat is érdemes lesz elolvasni!

A kisbabák gondozásakor fennálló alváshiányt is komolyan kell venni - következő kiadványunkban a gyerekek alvásával foglalkozunk.

Ha kisbabája nehezen alszik el, vagy szeretne már előre felkészülni az ezzel járó kihívásokra, érdemes elolvasnia soron következő füzetünket is. A kiadványt kisgyermek-alvásszakértő bevonásával készítjük el, hogy valóban hiteles információkkal és hasznos tanácsokkal segíthessük Önt ebben az érzékeny életszakaszban.

Írásunkban körbejárjuk, a fehérzaj készülékek használatának szabályait, a gyermekek számára is biztonságos aromaterápiás lehetőségeket, a mozgásfejlesztés alvásra gyakorolt pozitív hatását és szakértőnk segítségével hasznos tanácsokat adunk, amelyek megkönnyíthetik a kisbabák alvását, hozzájárulhatnak a nyugodt pihenéshez, így segítve az egész család harmonikus működését. Érdemes lesz akkor is velünk tartani!



Köszönjük, hogy időt szánt kiadványunkra!
Bízunk benne, hogy tanácsaink segítik abban, hogy a
jövőben valóban kipihenhesse magát, ezáltal hosszú távon
egészségesebb, kiegyensúlyozottabb életet élhessen!



Egészségmegőrzéssel kapcsolatos
további hasznos tartalmakért és
szakértői cikkekért olvassa Vivamax
Egészség blog rovatunkat!

www.vivamax.hu

Egészsége és vitalitása megőrzéséhez
szükséges termékeinket keresse
webshopunkban, vagy országszerte a
Vivamax szaküzletekben!

