

## Segítség, nem bírok felkelni!

Egy nőnek átlagosan napi nyolc óra alvásra van szüksége, de erre nem mindig adódik lehetőség. Ennek következtében felborul szervezetünk egyensúlya és megváltozik viselkedésünk. Hogyan? Megtudhatja, ha cikkünket elolvassa, már ha nem alszik el közben...

Valószínűleg mindannyiunk ismer olyan embert, aki baráti összejöveteleken nagy előszeretettel taglalja álmait, s annak szürrealista részletével traktálja beszélgetőtársait. Léteznek olyanok is, akik ugyancsak nyomasztó élményekről számolnak be, csak őket a másik véglet kínozza: álmatlanság, alvászavarok, alváshiány.

Az alvás gyakori beszédtema, mert manapság egyre kevesebb idő jut rá. A századfordulón élő átlagember 9 és fél órát aludt naponta. Ez a mennyiség ma már szinte elképzelhetetlennek tűnő teljesítménynek számít. Egy átlagos nő 6 óra 41 percet alszik éjszakánként, ami nagyságrendekkel lemarad elődei teljesítményétől és 1 óra 19 perccel kevesebb annál a 8 órás normánál, mely a szakemberek megítélése szerint az egészséges mennyiség. A többszöri ébresztésre beprogramozott órák, mobiltelefonok és turbó erősségű presszókávék nemzedéke élő bizonyítékául szolgál a mai kor emberét gyöttrő alváshiánynak. Legtöbbünknek reggelente herkulési erejébe kerül kikelni az ágyból, talpon maradni a nap folyamán és este álomba merülni (ugyanis a túlzott kimerültség szintén akadályozhatja az elalvást). Egy álmos napLássunk egy életből vett példát és tegyük fel, hogy Ön mindössze négy órát aludt éjszaka. Ennek következtében nehezen indul a másnap: már reggel a pokolba kívánjuk az ébresztő órát. A súlyosabb következmények azonban csak ezután következnek, például akkor, amikor kocsiba ül. A kialvatlanság ugyanis -az alkoholhoz hasonlóan- növeli a reakcióidő hosszát, így az álmos sofőr könnyen okoz közúti balesetet. A probléma az irodában folytatódik tovább, ahol a dekoncentráltóság következtében elkövetett hibáknak főnökünk sem örül, főként ha mindennek anyagi vonzata is van. Tanulási- és emlékezőképessége is nagymértékben romlik az alvás egy bizonyos szakasza, a REM (rapid eye movement) rövidülése miatt. Ezenkívül egészsége is kárát látja, ha keveset alszik. Egy másik tanulmány szerint, akik két vagy több héten keresztül nem alusszák ki magukat, kétszer nagyobb az esélyük arra, hogy depresszióba essenek, megfázzanak vagy influenzavírust kapjanak el. Már 24 órás kialvatlanság esetén pusztulni kezdenek a vérben védekező funkciót ellátó fehérvérsejtek. Bár fiatalon könnyen fittyet hányunk a tényre, miszerint a nem megfelelő mennyiségű és minőségű alvás nagymértékben öregíti bőrünket, érdemes a jövőre is gondolni. Egy kísérlet során bizonyítást nyert, hogy a sérült sejtek javításáért felelős növekedési hormon alváshiány esetén csökken, így hamarabb ráncosodunk, bőrünk idő előtt elveszti rugalmasságát.

### Zavaró tényezők

Ritkaság, de megesik, hogy az alváshiány súlyos egészségügyi probléma következménye. Egyesek alvás apnoe szindrómában szenvednek (alvás közben rövidebb, hosszabb időre leáll a légzés), s vannak, kiknek nyugodt álmát mozgatószervi rendellenesség -például a lábizmok önkéntelen rángatózása- szakítja meg. A nem megfelelő mennyiségű és minőségű alvás hiányában csökken a teljesítőképesség, romlik a hangulat, a szervezetünk védőbástyájaként funkcionáló immunrendszer károsodik, s az öregedési folyamatok is felgyorsulnak. Az alvás ugyanolyan alapvető fiziológiai szükséglet, mint az evés vagy az ivás. Itt a legfőbb ideje, hogy ekként is kezeljük!

### Divat a nem alvás?!

A szakemberek szerint a kérdésre minden bizonnyal igennel válaszolhatunk. Az alvászavarok mögött legtöbbször nem fizikai rendellenesség, vagy betegség húzódik: az emberek többsége ugyanis hajlamos az alvást, a fontosabb tennivalók sorában utolsóként kezelni. Sokan gondolják úgy, hogy az alvásra szánt idő fordítottan arányos emberi érték: ha nyolc órát alszik, hétalvónak számítunk, ha négyet akkor hősnek. A jó alvókával rendelkezők büntudattal és aggodással palástolják szokásukat, mint valami szenvedélybetegséget. A hősök viszont fáradtan, de önelégülten büszkélkednek alvási teljesítményükkel", mint valami erénnyel. Azonban a keveset alszom, de bírom" szlogen mindössze a külvilág felé mutatott hazugság. Felmérések során a legtöbb ember bevallja, hogy mikor a munka javára órákat csíp le az alvásra szánt időből, teljesítménye érezhetően romlik. Bármi is okozza az alvás ilyen mértékű értékvesztését, az biztos, hogy tenni kell ellene. Általánosan elterjedt nézet, hogy ha valaki sokat alszik, azt lustának titulálják. Ékes bizonyítéka ennek az a bögre, mellyel egyes ajándékboltok polcain találkozhatunk. Egyik oldalán egy ember látható, amint kávéval próbál lelket önteni magába, a másik oldalon pedig a következő szöveg olvasható: "Az alvás a puhányoknak való!". Az alvással foglalkozó specialistáknak ilyen és hasonló megnyilvánulásokkal járó tévhitekkel kell felvenniük a harcot, melyek sajnos nemcsak a hétköznapi embereket, de más orvosokat is megtévesztenek. Ez egyébként nem meglepő, hiszen az orvosi egyetemeken csak nemrég kezdték el oktatni az alvás szükségességét, és hiányának a szervezetre ható káros hatásait. Pedig a jövő orvosainak igen nagy felelőssége van az alváshiány okozta megbetegedések megelőzésében, tömeges elterjedésének megakadályozásában. Amikor a 8 óra alvást 3-nak érezzük Miért van az, hogy amikor mindent megteszünk azért, hogy szépek és üdék maradjunk, így már 11-kor ágyba bújunk, nem kelünk hajnalban, ám mégis úgy ébredünk, mint akit kifacsartak? Sajnálatos módon bioritmusukban van egy pár rejtett alvás-szabotőr, melyek miatt kevesebbet ér pihenésünk, mint amennyit aktuálisan aludtunk. Hormonális okok miatt a nők hosszabb ideig vannak az alvás mély fázisában, mégis az ő alvásunk a zavarosabb. Például a menstruáció előtti hetekben a progeszteron szint megemelkedik, a testhőmérséklet is magasabb lesz és ez alvászavart idéz elő. Menstruáció alatt a hormonkiválasztás és az anyagcsere-folyamatok lelassulnak, ami napközben

álmoságot okoz. A változás korában lévő nők számára sincsenek jó híreink: az álmatlansági ráta a klimax idején és utána lévők között sokkal magasabb, mint a fiatalabb korosztálynál. Klimax idején számtalan megszakítás jellemzi a nők alvását, amelyekre ugyan másnap nem emlékeznek, de bőrükön érződik az ébren, vagy felszínes alvással töltött órák következményei. Mennyi alvásra van szükségünk?

Az általánosan elterjedt nézettel ellentétben, a 8 órás alvás nem mindig számít abszolút etalonnak. A legtöbb embernek 6-8 órára van szüksége, hogy kialudja magát, másnak 5 is elég, míg egyeseknek 10-nél is több kell. Annak megállapítására, hogy Önnek hány óra alvásra van szüksége, figyelje meg, hogy mely reggeleken ébred frissen. Ha a nap eleji frissesség ellenére napközben - főleg a déli órák környékén - elálmosodik, valószínűleg nem telt el a szükséges óraszám. Egy alvás-specialista a következő módszereket javasolja alvásunk jobbátételéhez:- Legyen a hálószoba mindig hűvös, jó levegőjű, csendes és sötét.

- Lefekvés előtt semmiképp se fogyasszunk serkentő hatású italokat, például kávé, teát vagy kólát.
- Törekedjünk arra, hogy a felkelés és a lefekvés időpontja minden nap körülbelül azonos legyen.
- Ha valami miatt aggódunk és ezért nem jön álom a szemünkre, próbáljuk ki az ún. programozott aggodás" technikát. Ennek lényege, hogy jelöljük ki egy negyedórás "aggódási időt", amikor - megfelelő kontroll mellett - csak erre koncentrálnunk (pl. hogyan fizetjük vissza adósságunkat), így nem fogjuk az egész estét erre pazarolni. Forrás: Shape