



## Ifj-ÚJSÁG rovat

*A rovatot írta: Szabó Dóra*

Ebben a hónapban a rovat az alvászavarok témakörére fókuszál. A tipikus jellemzők kiemelése mellett továbbra is olyan kézzelfogható tanácsokat osztunk meg, amelyek segítenek a zavar felismerésében és a segítség kérésben.

### **Mik azok az alvászavarok?**

Lehet nem is gondolnád, de az alvás-ébrenléti zavaroknak meglepően sok fajtája van. A kialakulásukat környezeti és genetikai tényezők is meghatározzák. A tünetek pedig elég változók tudnak lenni, de a hatásuk, következményük nagyon hasonló, ugyanis a zavart alvás jelentős negatív hatással van a fizikai és mentális egészségre és ezáltal az életminőségre.

### **Milyen alvászavarokat ismerünk?**

- Inszomnia esetén nehezen alszol el, vagy korán felébredsz.
- Narkolepszia esetén nappal sokszor álmos vagy, hirtelen alvási rohamok törnek rád. Elalváskor vagy ébredéskor nehezen mozogsz, vagy egyáltalán nem tudsz mozogni
- Alvás alatti légzészavarok esetén horkolsz, éjszaka kimarad a légzésed, izzadsz, nyugtalanul alszol, és ennek hatására nappal fáradt, aluszékony vagy, koncentrációs nehézségeid lehetnek, esetleg irritáltabb vagy.
- Az úgynevezett paraszomniák közé tartozik az alvajárás, a fogcsikorgatás, a rémálmok, felriadások, a végtagok rángatózása.
- Az alvás-ébrenléti ritmus zavarának esetében az jellemző, hogy eltolódik vagy akár teljesen felborul ez a ritmus. Későn fekszel le éjszaka, kevesebbet is alszol, nehezebben ébredsz. Esetleg pont fordítva: túl korán fekszel le aludni és aztán hajnalban ébredsz fel.
- Általánosságban csökkenhet az iskolai teljesítmény, irritáltnak érezheted magad, esetleg nem tudod úgy kontrollálni az érzelmeidet, a cselekedeteidet. Ebből kifolyólag kapcsolati nehézségeid is lehetnek, sőt, a balesetek veszélye is megnő, hiszen nem tudsz úgy koncentrálni, lankad a figyelmed.

## Mit tudsz tenni?

Először is nagyon fontos, hogy ha észleled ezeket a tüneteket magadon, és felismered, hogy ez jelentős szenvedést és nehézséget okoz neked a mindennapi életben, akkor szólj egy felnőttnek, kérj segítséget! Az alvászavarokat megfelelő figyelemmel szerencsére viszonylag könnyű megoldani, ha már felismerted.

- Az alvás-ébrenléti ritmus helyreállításában fontos fogalom az *alváshigiéne*, tehát azok a viselkedéses tényezők, amelyek befolyásolják az alvási szokásainkat. Érdeemes egyfajta rutint kialakítani, amivel biztosítani tudod a megfelelő mennyiségű és minőségű alvást: kitűzheted, hogy ideális esetben mikor szeretnél lefeküdni aludni, és ehhez mikor kell vacsoráznod, fürdened, az egyéb teendőidet elvégezned.
- A napi/esti rutin kialakításához már nagyon szuper telefonos applikációk vannak, amiken beállíthatod az ideális rutinodat, követheted a napodat, és így van egy plusz jelzőrendszered a rutin betartásához.
- Késő délután/estefele már ne nagyon fogyassz koffeintartalmú italokat!
- A rendszeres testmozgás fontos eleme az egészséges rutinnak, és szintén jó hatással van az alvásra.
- Bár ezt manapság már nehéz kontrollálni, de a képernyőidő visszafogása az esti órákban szintén fontos. Ha a kitűzött lefekvésési időpont előtt 20-30 perccel már nem nézed a különböző képernyőket, vagy csak minimális mértékben, az sokat segít.
- Érdeemes a vacsorát, nagyobb mennyiségű ételek fogyasztását is a koraesti órákra időzíteni, mert a megterhelt gyomor is rossz hatással van az alvásra.
- Fogcsikorgatás esetén a fogvédő használata segíthet.

Fontos azt is kiemelni, hogy mindenkivel előfordul az, hogy kicsit elcsúszik a napi és esti ritmusa, főleg kamaszkorban teljesen normális lehet az, hogy a tanulás, a barátokkal való kapcsolattartás, bulizás és egyéb dolgok miatt elcsúszik az alvás. Ez egy bizonyos szintig teljesen természetes és nem feltétlen igényel beavatkozást. Ahogy fentebb is írtam, akkor érdemes komolyabb segítségért fordulni, ha ez jelentősen befolyásolja, megnehezíti a mindennapjaidat, és szenvedést okoz. A megfelelő alváshigiéne kialakítása már egyből sokat segíthet, de például narkolepszia, légzésvizavarok vagy paraszomniák esetében érdemes orvoshoz fordulni, mert itt egyéb tényezőket is ki kell küszöbölni.

### A rovat forrása:

Balázs Judit, Miklósi Mónika: A gyermek- és ifjúkor pszichés zavarainak tankönyve

Egyéb hasznos linkek:

Alváscentrum – alvászavarokra specializálódott intézményeket összegyűjtő oldal

<https://alvascentrum.hu/>

Angol nyelvű cikk különböző alváskövető applikációkról

<https://www.healthline.com/health/healthy-sleep/top-insomnia-iphone-android-apps#relax-melodies>

Angol nyelvű ismeretterjesztő videó az inszomniáról, narkolepsziáról és az alvás alatti légzészavarokról (ebben a sorrendben)

[https://www.youtube.com/watch?v=LUt42r5-5AE&ab\\_channel=Osmosis](https://www.youtube.com/watch?v=LUt42r5-5AE&ab_channel=Osmosis)

[https://www.youtube.com/watch?v=UMxMatGeL44&ab\\_channel=Osmosis](https://www.youtube.com/watch?v=UMxMatGeL44&ab_channel=Osmosis)

[https://www.youtube.com/watch?v=cjQPGs\\_tvDY&ab\\_channel=Osmosis](https://www.youtube.com/watch?v=cjQPGs_tvDY&ab_channel=Osmosis)

**Vadaskert Alapítvány**  
**Vadaskert Gyermekpszichiátriai Kórház és Szakambulancia**  
**www.vadaskert.hu**  
**www.vadaskertem.hu**

**Kérjük, adója 1%-ával támogassa a Vadaskert Alapítvány működését!**

**Adószámunk: 19007191-1-41**