



## KÖNYVAJÁNLO TANULÁSI ZAVAR TÉMÁBAN

*A rovatot írta: Hesz Rebeka*

### **Te jól alszol?**

*Dr. Puerbl György*

Életünk egynegyedét töltjük alvással mégis számtalan kérdés övezi az alvás területét. Vajon tényleg igaz a közismert mondás: 8 óra munka, 8 óra pihenés, 8 óra szórakozás? Mennyi alvásra van egyáltalán szüksége egy embernek? Mi történik, ha mégsem sikerül annyit aludni, egyáltalán hogyan tudunk mi magunk is tenni a megfelelő alvás érdekében? Baj, ha valaki alvajár vagy beszél? Mi történik bennünk miközben álmodunk? Milyen jelentősége, funkciója van az álmoknak? Mire kell figyelni és min nem érdemes aggódni egy újszülött, óvodás vagy akár egy kamasz gyerek alvását illetően? Ezekre és még megannyi alvással kapcsolatos kérdésre kapunk választ Dr. Puerbl György alvásspecialista pszichiátertől a „Te jól alszol?” című könyvében. Több alvással kapcsolatos témán belül válaszol meg összesen 96 kérdést, melyeket valószínűleg a legtöbbször feltett már magában, legyen az illető jó vagy rossz alvó, bagoly vagy pacsirta, felnőtt vagy gyermek.

Az általános alvással kapcsolatos kérdések mellett (Mennyit ajánlott aludnunk? Mitől leszünk egyáltalán álmosak? Mi az alvás kapcsolata a bioritmusunkkal?), a szerző nagyon hasznos gyakorlati tanácsokkal is ellátja az olvasót, számos tippet kapunk arra, hogy mikre kell odafigyelnünk a megfelelő alváshigiéne kialakításánál, ugyanakkor számos tévhitet is lebont ezzel kapcsolatban. Szó esik az alvászavarokról és kezelési lehetőségeikről, különböző paraszomniákról – furcsa alvás közbeni jelenségekről – mint például az alvajárás, álomban beszélés, alvás alatti fogcsikorgatás, valamint külön fejezet van szentelve a gyermekek alvásával kapcsolatos kérdéseknek.

A könyv tehát nagyszerű olvasmány és megfelelő segítség lehet mindenkinek, aki valamilyen alvászavarral küzd, aki aggódik gyermeke, partnere, ismerőse vagy akár a saját alvása miatt, szakembereknek, akik az alvászavarok területén dolgoznak, és tulajdonképpen bárkinek, aki érdeklődik az alvás, álmok és az ezekkel kapcsolatos kérdések iránt. Minden a jó és rossz alvásról – egy kötetben összegyűjtve.

A könyvhöz tartozik egy alváshigiéniével foglalkozó YouTube-csatorna is, melynek szakmai felelőse Dr. Purebl György. A csatornán rövid animációs videókkal segítenek megérteni az alvással kapcsolatos testi és lelki folyamatokat, és hasznos életmódtanácsokat adnak azoknak, akik javítani szeretnének az alvásuk minőségén.

<https://www.youtube.com/channel/UC3DQU6RMi0TkBbmmEUVxHg/featured>

A könyv megvásárolható: <https://vk-m.hu/termek/te-jol-alszol/>

## **Szép álmokat, gyerekek! – Mit tegyünk az alvászavar ellen?**

Annette Kast-Zahn – Hartmut Morgenroth

Hogyan lesz egy rossz alvó gyermekből jó alvó? Hogyan tanulják meg a gyermekek átaludni az éjszakákat? Egy gyermekpszichológus és klinikai gyermekorvos tollából született kézikönyv pontosan ezekre a kérdésekre ad nekünk választ, emiatt viszonylag hamar a téma bestsellere is lett. A szerzők szerint minden egészséges, hat hónaposnál idősebb gyermek képes megtanulni könnyedén elaludni és zavartalanul átaludni az éjszakát, ehhez mindössze néhány napra és a könyvükben leírt tanácsok és javaslatok betartására van szükség. A szerzőpáros sok-sok éves tanácsadási és klinikai tapasztalatból merített a könyv megírásához, szinte minden felvázolt problémához megtörtént eseteket is kapcsolnak. Az olvasó egyrészt megnyugodhat: nincsen egyedül a nehézségével, ugyanakkor egyből konkrét megoldást is talál a kötetben. A könyvben mindent megtalálni, amit a gyermekek alvási szokásairól tudni kell, születéstől kezdve egészen iskoláskorig, szó esik gyermekkori alvászavarokról, lehetséges okairól és kezelési lehetőségekről. Nagyon hasznos olvasmány minden olyan szülő számára, aki szeretné megtanulni, hogyan segíthet gyermekének egy jobb és zavartalanabb alvási rutin kialakításában.

[https://mora.hu/konyv/szep-almokat-gyerekek-mit-tegyunk-az-alvaszavar-ellen/?gclid=Cj0KCQjwuMuRBhCJARIsAHXdngOaCq33BW4AVjzIzurJdCZalT7dESzFRCfw\\_KrtaA2yqzKLGP6MTvYaAIJOEALw\\_wcB](https://mora.hu/konyv/szep-almokat-gyerekek-mit-tegyunk-az-alvaszavar-ellen/?gclid=Cj0KCQjwuMuRBhCJARIsAHXdngOaCq33BW4AVjzIzurJdCZalT7dESzFRCfw_KrtaA2yqzKLGP6MTvYaAIJOEALw_wcB)

### ***Mesekönyvek elalváshoz – nem csak rossz alvóknak***

Finy Petra: Lámpalány meséi – Történetek rossz alvókról

Carl-Johan Forssén Ehrlin (ford. Agócs Írisz): Aludj el szépen, Bendegúz

Aino Havukainen, Sami Toivonen: Tatu és Patu fura altatókönyve

Axel Scheffler: Pipp és Polli – Hol az alvókám?

**Vadaskert Alapítvány**  
**Vadaskert Gyermekpszichiátriai Kórház és Szakambulancia**  
**[www.vadaskert.hu](http://www.vadaskert.hu)**  
**[www.vadaskertem.hu](http://www.vadaskertem.hu)**

**Kérjük, adója 1%-ával támogassa a Vadaskert Alapítvány működését!**  
**Adószámunk: 19007191-1-41**