



TÉNYEK és LÉNYEG rovat

hírek a tudomány világából

A rovatot írta: Dr. Tárnok Zsanett

Tudta?

A poszttraumás stressz zavar (PTSD) tünetei a koronavírus járvány és a jelenlegi háborús események miatt fokozottabbá váltak a népesség körében. A rossz alvásminőség egyértelműen rontja a PTSD tüneteit és valószínűsíti az előfordulását is. Felmerül, hogy az alvás rendezése a nagymértékben funkciókárosító PTSD-re is pozitív hatással lehet!

(Strauss et al, 2022)

Figyeljünk alvásunkra!!

Forrás: 2022. március 17. Az Alvás Világnapja konferencia, Magyar Tudományos Akadémia

Alváshigiénés tanácsok

- Tartson szigorú napirendet! Lehetőleg mindig azonos időben keljen fel és feküdjön le hétközben és hétvégén is.
- A rendszeres sportolás, mozgás, javítja az alvás minőségét. Lefekvés előtt 3-4 órával viszont már ne végezzen megerőltető tevékenységet!
- Lefekvés előtti órákban ne fogyasszon erős, zsíros ételeket, sem alkoholt és ne dohányozzon!
- Korlátozza a koffeintartalmú italok fogyasztását a késő délutáni és esti órákban.
- Alakítson ki megfelelő elalvási szokásokat, legyen rutinszerű a tisztálkodás, fogmosás!
- Fordítson figyelmet a megfelelő alvási környezet kialakítására (tiszt levegő, csendes, sötét szoba, megfelelő páratartalom, megfelelő keménységű matrac és párna, természetes anyagokból készült ágynemű, hálóruga)

- Az elalvást segítheti a könnyű, magas szénhidrát tartalmú vacsora, a meleg fürdő, a hűvös szoba (meleg paplannal), a relaxáció (pl. zenehallgatás, olvasás, relaxációs gyakorlatok) és egy pohár tej.
- A hálószobát csak funkcionálisan használja, ne egyen, ne nézzen tévét és ne dolgozzon az ágyban.
- Lehetőleg ne aludjon napközben, kivéve ha speciális alvásproblémája miatt ezt orvos kéri.
- Ne feküdjön le túl korán és ha fél órán belül nem alszik el (illetve ha felébred éjszaka és képtelen visszaaludni), keljen fel az ágyból és menjen át egy másik szobába, és ott olvasson, pihenjen. Ilyenkor ne egyen, ne igyon és ne dohányozzon. Csak akkor térjen vissza az ágyba, ha már kellően álmos. Próbálja az ágyban töltött időt a tényleges alvási időre korlátozni.
- Ébresztőóráját az éjszaka során tartsa hátrafordítva, s éjszakai felébredései során ne nézzen automatikusan az órára.
- Napközbeni tevékenységei nagymértékben befolyásolják éjszakai nyugalmát, és éjszakai pihenése visszahat napközbeni éberségére, testi teljesítőképességére és lelkiállapotára.

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