Néhány hasznos tanács a pihentető alvás elérésére

Az alvási nehézségeket sok esetben környezeti, vagy életmódbeli tényezők okozzák, vagy teszik még rosszabbá. Ezeket azonban bizonyos „trükkökkel" befolyásolni lehet, és így az alvásminőség sok esetben egyszerű eszközökkel nagymértékben javítható – ezt hívjuk alváshigiénének. Az alábbiakban néhány ilyen hasznos tanácsot, vagy trükköt foglalunk össze.

Hogyan használjuk az alábbi tanácsokat?

Az alábbi tanácsok nagyon sok embernek segítettek már, de nem biztos, hogy mindegyik mindenkinek beválik, hiszen mindenki más, és mások a körülményei. Éppen ezért, érdemes mindegyiket kipróbálni, végül azokat megtartani, amelyek a mi életünkben és helyzetünkben is beválnak. A tanácsokat nem elég egyszer kipróbálni, sokszor nem használnak elsőre, de ha következetesen, legalább 3 hétig betartjuk őket, akkor elkezdenek működni, és kiderül hasznosságuk.

Életmód-tanácsok

- **Éljünk rendszeres életmódot!** Az alvászavar felfogható úgy is, mint bioritmusunk felborulásának legnyilvánvalóbb és legzavaróbb jele. A rendszeres napi ritmus helyreállítása nagyon sokat javíthat az alváson. Próbáljunk tehát minél rendszeresebb életet élni, vagyis meghatározott időpontokban együnk, igyekezzünk a munkánkba és a szabadidőnkbe minél nagyobb rendszerességet iktatni (egyes foglalkozásoknál ez elsőre nehéznek tűnhet, de itt is törekedni kell rá). És ami a legfontosabb: **Törekedjünk arra, hogy minden nap (hétvégén és szabadságon is!) ugyanabban az időpontban keljünk fel és feküdjünk le!**
- Ha éjjel nem tudunk aludni, **kerüljük a nappali lepihenést és szunyókálást** (kivétel egyes speciális alvászavarok esetén, de akkor is csak kifejezett orvosi utasításra). Ha szieszt̀ázni, pihenni, olvasgatni szeretnénk, azt ne az ágyban tegyük!
- **Délutántól (14.00 óra után) kerüljük az élénkítő hatású ételek és italok fogyasztását** (kávé, tea, kóla, energiaitalok, túlzott mennyiségű kakaó és csoki). Ha mindenképpen teázni szeretnénk, fogyasszunk gyümölcsteákat (Vigyázat! A zöld tea nem tartozik ide, bár nagyon egészséges, erős élénkítő hatása van).
- **Ne együnk túl sokat és nehezet elalvás előtt.** Ha nem tudjuk megoldani, hogy a főétkezésünk ne este legyen, vacsorázzunk minél korábban, a lényeg az, hogy az evés és a lefekvés között minél több idő teljen el!

A program a Takeda Pharma Kft. támogatásával jött létre.

- Ha dohányzunk, próbáljuk meg legalább a délutáni-esti mennyiséget minimálisra szorítani, vagy elhagyni (legjobb persze teljesen leszokni a dohányzásról).
- Az alkohol ugyan egyeseket jól elaltat, a szervezetben azonban ébresztő hatású anyagokká alakul, ezért túlzott fogyasztása (ez okból is) este kerülendő.
- **A rendszeres testmozgás az egyik legnagyobb segítség az alvászavarok leküzdésében.** De: Igyekezzünk ne a lefekvés előtti órákban sportolni vagy mozogni, mert ez megnövelheti az éberségi szintet.

Az alvási környezet és szokások kialakítása

- **Az ágyat csak alvásra és szerelmi együttlétre használjuk.** Ne pihenjünk, olvassunk, tanuljunk, tévézzünk ágyban fekve, ezekre a célokra inkább egy kényelmes fotelt használjunk.
- **Találjuk ki a számunkra legmegfelelőbb alvási környezetet!** Ez mindenki számára más: legyen-e egy kis fényforrás vagy jobb a teljes sötétség, milyen legyen a szoba hőmérséklete (az emberek túlnyomó többségének az átlagos szobahőmérsékletnél pár fokkal hidegebb környezet – egy résnyire nyitott ablak – kifejezetten segíti az elalvást), milyen legyen az ágy, az ágynemű stb.
- **Alakítsunk ki lefekvési szokásokat!** Ne csak ugyanabban az időben feküdjünk le, hanem előtte meghatározott sorrendben vegyünk pizsamát, mossunk fogat stb! A legtöbb szülő a gyerekek lefektetésével kapcsolatban teljesen automatikusan kialakít ilyen szokásrendet (pl. pizsama, fogmosás, mese, puszi, villanyoltás). A szokások kialakítása ugyanolyan jótékonyan hat a felnőttkori elalvásra is!
- **Igyekezzünk az elalvás előtti órákban pihenni, kikapcsolni!** Akármilyen nehéz időszakot élünk át, az elalvás előtti időszak mindig a kikapcsolódásról szóljon, ha másra nincs idő, találjuk ki, mi lehet az a 20-30 perces tevékenység, ami igazi kikapcsolódást jelent számunkra.
- Amennyiben az elalvás előtti órákban is rendszeresen hétköznapi gondjaink járnak a fejünkben, iktassunk be egy rövid délutáni időszakot, amikor pontról-pontra végiggondoljuk ezeket az aggodalmakat, és **kitaláljuk – esetleg le is írhatjuk – mit tehetünk megoldásuk érdekében másnap.**
- Valamilyen relaxációs módszer (légzéskontroll, progresszív relaxáció, jóga-módszerek stb.) megtanulása rendkívül hasznos lehet alvási nehézségek esetén.
- Az ébresztőórát állítsuk be, de tegyük látó- és kartávolságon kívülre, hogy éjszakai felébredéseinkkor ne idegeskedjük azon, hány óra van.

A program a Takeda Pharma Kft. támogatásával jött létre.

Az elalvás

- **Csak akkor feküdjünk le, ha álmosak (nem fáradtak!) vagyunk.** Ne feküdjünk le csak azért, mert azt gondoljuk, hogy már aludnunk kéne!
- **Ha rövid időn (kb. 20 percen belül) nem tudunk elaludni, keljünk fel, tevékenykedjünk, és csak akkor feküdjünk vissza, ha megint álmosnak (nem fáradtnak!) érezzük magunkat.** Az ágyban való álmatlan hánykolódás nagyon megnehezíti az elalvást. Ugyanezt tegyük akkor is, ha éjszaka felébredünk, de nem tudunk visszaaludni.

Aki altatót is szed

- **Csak orvos által számunkra előírt altatószert használjunk!** Ami másnak (rokonnak, barátnak) bevált, nem biztos, hogy nekünk is jó, és azt is figyelembe kell vennünk, milyen esetleges egyéb betegségekben szenvedünk, és milyen más gyógyszereket szedünk.
- A bevett **altató mennyiségén csak orvosi tanácsra változtassunk!**
- Az **altató bevétele után rögtön feküdjünk le, és már ne keljünk fel az ágyból!**
- Az altató használata mellett mindenképpen próbáljuk a fenti tippeket is alkalmazni!

A program a Takeda Pharma Kft. támogatásával jött létre.

Összeállította: Dr. Purebl György, pszichiáter, pszichoterapeuta szakorvos.
Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet, klinikai igazgatóhelyettes