



Az álmatlanság kezelése

A kezelés célja az éjszakai alvás biztosításával a nappali teljesítő-képesség helyreállítása. Gyakran az alvástanácsadás is elegendő a probléma megoldásához.

A jó alvás titkai

- kényelmes, nyugodt hálószobai környezet, kellemes hőmérséklet
- rendszeres, lehetőleg szabadban végzett testedzés
- a hálószoba csak alvásra szolgáljon, kerülendő a TV nézés, étkezés és munkavégzés
- alakítsunk ki egy napi rutint – azonos időben fekdjünk le, és keljünk fel
- célszerű kerülni lefekvés előtt kávé, alkohol, nehéz ételek fogyasztását valamint a dohányzást



Tévhit, hogy az alkohol segít!

Az alkoholt gyakran alkalmazzák öngyógyításra, ami azon a tévhiten alapszik, hogy az alkohol javítja az alvást. Az alkohol ezzel szemben, van, akire kifejezetten élnékítő hatása, ezért az esti órákban történő alkoholfogyasztás álmatlansághoz vezethet. Az emberek többségénél az alkohol ugyan elősegíti az elalvást, de torzíja az alvásszerkezetet, és az éjszaka második felében gyakori ébredésekkel megszakított, felszínes, töredezett alvást eredményez. Az alkohol megvonását több hónapig tartó inszomnia is követheti.

Mikor van szükség orvosi segítségre?

Az **átmeneti és rövidtávú álmatlanság** kezelésére akkor van szükség, ha az álmatlanság kihat a mindennapi életvitelre, biztonságra és közérzetre, vagy ha a nappali álmoság, kimerültség rontja a teljesítményt.

A **tartós álmatlanság** orvosi kezelése mindenképpen szükséges.

Hagyományos altatók

A hagyományos altatószerek alkalmazása segítséget nyújthat az elalvási és átalvási zavarra, alkalmazásukat azonban korlátozhatják mellékhatásaik. Alkalmazásuk mellett általában megváltozik az alvás szerkezete, így az alvás nem pihentető, a napközbeni funkciók (pl. figyelem, éberség stb.) nem javulnak. Tartós szedés esetén hozzászokás alakul ki, vagyis a megszokott adag hatástalanná válik, az alvás csak az adag emelésével biztosítható. Bizonyos esetekben éppen a tartós altatószer szedése okoz álmatlanságot. Elhagyásuk megvonásos tüneteket – álmatlanságot, fokozott érzékenységet, ingerlékenységet, veritékezést, epilepsziás rohamokat – okoz, amelyek 3-7 napig is fennállhatnak.

A cirkadián ritmusra ható szerek

A cirkadián ritmusra ható altatók inkább ún. alvásszabályozók, amelyek a szervezetben egyébként is termelődő melatonin szintjét emelve, elősegítik a természetes alvást.

A rövid hatású készítmények gyorsan (kb. 2 óra alatt) kiürülnek a szervezetből, ezért a teljes 6-8 órás alvási időszakban nem tudják biztosítani a szükséges melatoninszintet. Alkalmazásuk ezért altatóként nem, csak pl. időzónaváltással járó alvászavarban javasolt.

Ezzel szemben a hosszú hatású ún. retard melatonin már kb. 8 óras melatoninszintet biztosít, és az álmatlanság kezelésére is bizonyítottan hatékony. A bevitel után fokozatosan szabadul fel a tablettából a melatonin, és az élettaninak megfelelő melatoninszintet biztosít az egész éjszaka alatt, ezzel helyreállítja a normális napszaki ritmust és a természetes, regeneráló hatású alvást. A hosszú hatású ún. retard melatonin előnye az egyéb altatókhoz képest, hogy:

- a szervezetben egyébként is termelődő természetes melatonin hatását utánozza
- az élettani alvásszerkezetet nem változtatja meg
- pihentető alvást biztosít
- javítja a reggeli éberséget, frissességet
- elhagyása nem okoz megvonásos tüneteket

Az álmatlanság kezelésében az eddigi gyógyszerekhez viszonyítva sokkal inkább tekinthető oki terápiának, amely nemcsak a megfelelő tartamú és minőségű alvást biztosítja, hanem az alvás és ébrenlét ciklust is helyreállítja.

Alvász problémák esetén kérjen tanácsot házi orvosától!

Városmajor Ambulancia
Pro Preventionem Alapítvány
a Lelki Egészségért
1121 Budapest, Maros u. 13. II. 10.

Rosszul alszom – mit tegyek?



Az álmatlanság kezelési lehetőségei

Dr. Szádóczy Erika, pszichiáter szakorvos

Miért fontos az alvás?

Az ember életének nagyjából egy harmadát tölti alvással. Az alvás az élet nélkülözhetetlen része, ilyenkor pihen a test és lélek.

A jelenleg elfogadott elmélet szerint, a mélyalvás fázisa alatt a szervezet élettani folyamatai regenerálódnak; helyreáll a nappali életvitelhez szükséges szellemi-fizikai frissesség, a „készenléti állapot”. Az alvás álmofázisa kisgyermekkorban feltehetően az agy fejlődésében, majd későbbi életkorban a gondolkodási, emlékezeti és tanulási folyamatok megfelelő működésében játszik szerepet.

Az alvás minősége hatással van az ébrenlét alatti közérzetre, a testi és szellemi teljesítőképességre. A hangsúly azonban nem az alvás tartamán, hanem a minőségén van. A túl sok alvás nem feltétlenül pihentető, gyakran nem teljesíti alapfunkcióját, vagyis a nappali frissesség biztosítását.

A nem megfelelő minőségű és tartamú alvást követő napra jellemző:

- a napközbeni fáradtság, aluszékonyság
- a figyelem és emlékezet zavara
- a válaszreakciók meglassulása
- a mindennapi stresszhelyzetek nehezebb kezelése
- a rosszabb munkahelyi teljesítmény
- ingerlékenység

Nyilvánvaló tehát, hogy az alvás zavara csaknem minden esetben együtt jár az ébrenlét zavarával is. Kutatási adatok támasztják alá azt is, hogy az alvászavar csökkentheti az ellenállóképeséget, és kapcsolatba hozható az elhízással is.

Az alvás célja az, hogy napközben kipihentek és frissek legyünk.

Tudta-e?

- az alvás-ébrenlét ritmust cirkadián-ritmusnak is nevezik
- a szervezetünkben termelődik egy melatonin nevű anyag, amely befolyásolja, hogy mikor alszunk el, és mikor ébredünk
- a melatonin, a fény csökkenésével kezd el termelődni – ekkor álmosodunk el
- amikor felkel a nap, a melatoninszint lecsökken, és felébredünk
- a melatonintermelés a korral csökken, aminek szerepe lehet abban, hogy időskorban az álmatlanság gyakoribb
- minden 3. felnőtt beszámol időnkénti átmeneti alvászavarról
- nőknél másfélszer gyakoribb az álmatlanság



Az alvás-ébrenlét ritmus

A föld forgása, a nappalok és éjszakák váltakozása hatással van minden földi élőlény életfunkciójára, az ehhez kapcsolódó ritmikus változások az egészséges élet velejárói. Az alvás-ébrenlét váltakozása az egyik legalapvetőbb biológiai ritmus, amelynek legfőbb szabályozója a fény-sötétség váltakozása.

A napszaki ritmus alapja a bennünk lévő biológiai óra, de a működéséhez külső ingerek is szükségesek. Külső ingernek tekinthetők az érzékszervünkre ható ingerek (fény, hőmérséklet stb.), de külső ingernek számít a szociális környezet (kulturális, társasági programok stb.) is. A belső biológiai óra genetikailag meghatározott, a külvilággal való legfontosabb külső összehangoló ingere a természetes fény. A fény intenzitása határozza meg a melatonin termelődését, amely az alvás-ébrenlét ritmust szabályozza. A melatoninszint a fény erősségének csökkenésekor, este 9-10 óra között kezd emelkedni, éjszaka 2 és 4 óra között éri el a legmagasabb szintet, majd hajnalban fokozatosan csökken, ébredés előtt éri el a mélypontot, és napközben alacsony szinten marad. A magas melatoninszint elősegíti az elalvást, termelődését a fény (a mesterséges fény is) jelentősen gátolja, ami viszont fokozza az éberséget. A melatonintermelés a korral csökken, aminek szerepe lehet abban, hogy időskorban az álmatlanság gyakoribb.

Az alvás-ébrenlét jellegzetességei jelentős egyéni különbségeket mutatnak. Különbség van az alvás időtartamában, időzítésében és rugalmasságában. Az alvásszükséglet tág határok között (3-12 óra) változhat. Van, aki 3 óra alvás után már kipihentnek érzi magát, mások ezt az érzést csak 12 órai alvással érik el. A felnőttek egy része ún. késleltetett alvásfázisú, vagyis későn fekvő, későn kelő („bagoly” típus), más része siető alvásfázisú, vagyis korán fekvő, korán kelő („pacsirta” típus). A cirkadián minta kényszerű megváltoztatása jelentős nehézségeket okoz, pl. egy „bagoly” típusnak a kora reggeli munkakezdés szinte lehetetlen. Egyesek, főleg fiatalabb korban gyorsan és jól képesek alkalmazkodni a változó körülményekhez. Ez a készség hasznos lehet éjszakai vagy váltott műszak vállalásakor. Az alvás rugalmasságának készsége a kor előrehaladtával fokozatosan csökken.



Mit nevezünk álmatlanságnak?

Az álmatlanság (inszomnia) az alvászavarok leggyakoribb formája, és jellemzője a nem kielégítő mennyiségű és/vagy minőségű alvás, az elalvás és átalvás nehézsége, amelyet nappali fáradtság, aluszékonyság követ. Megnyilvánulhat tehát az elalvás nehézségében (30 percnél hosszabb), az átalvás zavarában (több-szöri felébredés), a szükségesnél (legalább 2 órával) korábbi ébredésben és akár elegendő idejű alvás utáni fáradt ébredésben.

Átmeneti (1-3 napig tartó) álmatlanság gyakran fordul elő környezetváltozás esetén (nem a megszokott ágy, hely stb.).

Rövid (maximum 1 hónapig tartó) álmatlanság jelentkezhet stressz, akut testi betegségek vagy műtétek kapcsán.

A tartós (1 hónapon túl fennálló) álmatlanság amellet, hogy kimerültséget, általános rossz közérzetet, ingerlékenységet és érdektelenséget okoz, növeli a baleseti kockázatot (kialvatlanság után pl. igazoltan gyakoribbak a közúti balesetek), rontja a munkateljesítményt és a családi kapcsolatokat.