

ALVÁS

e-book

Miért fontos, hogy jó minőségű és elegendő alvással tudjon napról-napra felfrissülni a szervezetünk?



palma megújulás.hu





Jó reggelt! vagy Jó éjszakát?!

A napunk mindig előző este kezdődik el.

Tarts velem, ha szeretnél kicsit jobban utánajárni, miért olyan fontos a napunk azon része, melyet alvással töltünk. Majd megnézzük, mit tehetünk azért, hogy megfelelő mennyiségű és minőségű pihenésben legyen részünk.



TARTALOM

1
BEVEZETŐ

2
ALVÁSHIÁNY

3
KÖRNYEZET
KIALAKÍTÁSA

4
GYAKORLATI
TIPPEK



1 R É S Z

BEVEZETŐ



*„Hiábavaló hajnal előtt kelnetek, és késnetek a lefekvéssel,
akik a fáradtság kenyerét eszitek, hiszen ő álmában is
megad mindent annak, akit kedvel.”*

Zsolt 127,2

Sokak számára luxus számba megy, hogy **jól és eleget aludjanak** és kipihenten ébredjenek. Régebben mindenhol azt lehetett olvasni, hallani, hogy elég napi öt-hat órát aludni. Sokkal fontosabb, hogy az alvás első három órája mikor történik. De mostanra kiderült, hogy mindez *nem állja meg a helyét.*

MI AZ IGAZSÁG?

Jelenleg a tudományos írások megerősítik, hogy egy felnőtt embernek *hét-kilenc óra* alvásra van szüksége, lehetőleg minden nap ugyanabban az időszakban. Alvásidőt később pótolni valójában nem lehet. Ráadásul az alvás minősége is számít.



Mindez alapja agyunk egészségének megőrzéséhez, *fejlődéséhez* és *regenerálódásához*, de ekkor történik szervezetünkben a sejtregeneráció, serkentődik az idegsejtek közötti kommunikáció és erősödik az immunrendszer. Számunkra nem érzékelhető mindez. Látszólag egy elvesztegetett időszokról van szó, amikor semmi érdemleges nem történik, de valójában a mélyben **csodálatos és nagyon értékes munka** folyik.



2

R É S Z

ALVÁSHIÁNY

MIÉRT ALAKUL KI az alváshiány?

Sokan rendezetlenül vagy rosszul alszanak. Jelenlegi kutatások szerint ez a probléma a *felnőtt lakosság 50%-át* érinti.

Érthető friss édesanyáknál, akik éjszaka többször kelnek gyermekükhöz, éveken – mások évtizedeken – keresztül.

Okozhat alvászavart a **hormonrendszer** felborulása: betegség, a perimenopauza, menopauza idején.

A korunkban megfigyelhető hajszolt, stresszes életmód miatt a **pszichés feszültség** jelentkezhet alvászavar formájában.

A nem megfelelő **légzés** (szájlégzés) ébredéseket és alvásminőség csökkenést okoz.

Továbbá gyógyszerek **mellékhatásaként**, vagy a túlzott, késői koffeinfogyasztás miatt is tapasztalhatjuk.



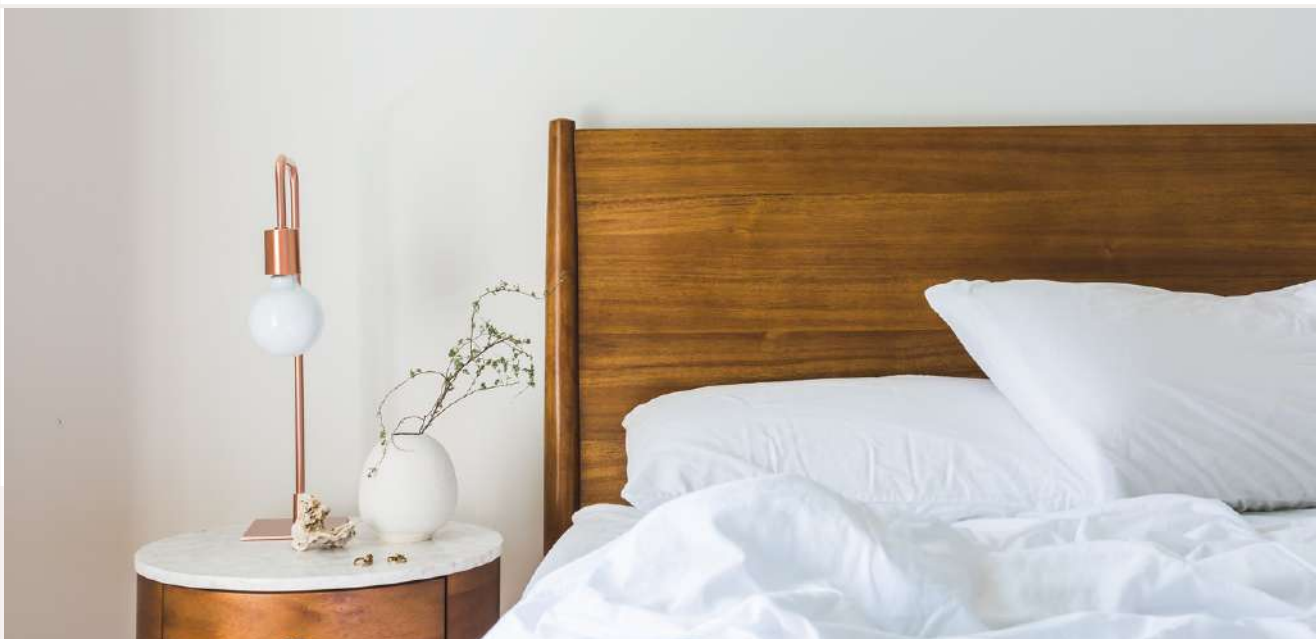
Miért veszélyes az alváshiány?

- ! Az alváshiány már pár nap után a következő tünetek megjelenéséhez vezethet:
- ! figyelemhiány, állandó éhségérzet, ügyetlenség és az arcbőr rugalmasságának látható mértékű csökkenése, a szemráncok elmélyülése.
- ! Hosszabb távon komoly, krónikus megbetegedések – úgymint szív- és érrendszeri, légzőszervi, emésztési, vese problémák, fejfájás, szorongás, depresszió, daganatos megbetegedések – mellett fontos megemlíteni az elhízás és a baleseti (kiemelten a közúti) kockázat emelkedését.



3 RÉSZ

KÖRNYEZET KIALAKÍTÁSA



Teremtsünk megfelelő körülményeket!

1. Egy jó matrac valójában létszükséglet, de a megfelelő párna, paplan, ágynemű, hálóruga kiválasztása sem mellékes.
2. Lehetőleg legyen a szobában teljes sötétség, mert a legkisebb mértékű fényerősség változás is ingerként jelentkezik még az alvás során is.
3. Hasznos a szellőztetés elalvás előtt, valamint a kevésbé fűtött szoba éjszakára.
4. Amennyire lehetséges, legyen csend a hálósobánkban. Kipróbálhatjuk a levendula illóolaj párologtatását is, mely nyugtató hatású.
5. Előnyös, ha a szobában nincs semmilyen elektronikai eszköz: tablet, telefon, vagy más, munkával kapcsolatos eszköz.

4 R É S Z

GYAKORLATI TIPPEK

ELŐKÉSZÜLETEK A jó alváshoz

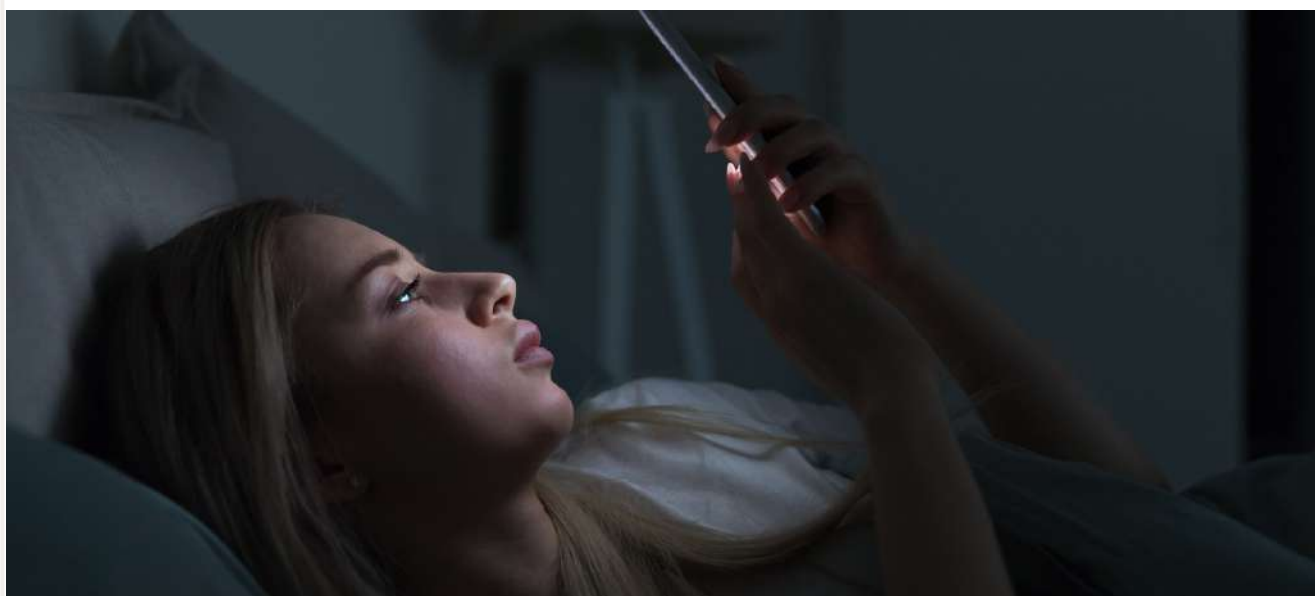
- ✓ Igyekezzünk **mindig ugyanakkor** lefeküdni, lehetőség szerint minél korábban!
- ✓ Egy órával korábban kezdjük el a lefekvéshez készülni. Három órával korábban fogyasszuk el az utolsó **étkezés**ünket, hogy a testünk ne az emésztésre koncentráljon. Ezek nem annyira az elalvást nehezítik, inkább az alvás minőségére vannak hatással.
- ✓ Koffein és egyéb élénkítő anyagot tartalmazó **italok**at, ételeket (kávé, tea, kakaó, csokoládé) késő délután, este már ne fogyasszunk! Kerüljük az alkoholt. Választhatunk alvást segítő gyógynövényteát.
- ✓ Közvetlenül lefekvés előtt már nem szerencsés a túl sok folyadék fogyasztása sem.



- ✓ Segíthet egy könnyű **séta vacsora után**, nem közvetlenül lefekvés előtt. A nap közben végzett testmozgás hatása sem elhanyagolható.

Lelki ráhangolódás

1. **Lefekvés előtt két órával** már ne nézzünk tévét, ne internetezzünk, kapcsoljuk le a kék fényt kibocsátó eszközöket, hogy ne befolyásolja negatívan a szervezetünk melatonin - testünk altató hormonjának - termelési folyamatát.
2. Kutatások igazolják, hogy a nappali **elektronikus eszköz használat** is befolyásolja az éjszakai pihenésünk minőségét. Arra az eredményre jutottak a kutatók, hogy minél többet tölt valaki képernyő előtt, annál kevesebbet alszik az éjszaka és annál nehezebben merül álomba.
3. Lehetőleg **este már ne** veszekedjünk, vitatkozzunk, ne folytassunk nehéz beszélgetéseket!



ENGEDJÜK EL AZ aggodalmainkat!



Gyakran ez gátol minket az alvásban.

Ilyenkor segíthet, ha egyszerűen **tudatosítjuk** magunkban, hogy most fáradtak és sebezhetőek vagyunk, ez nem a legalkalmasabb idő arra, hogy tisztán gondolkodjunk a megoldandó kihívásokról.

Segítség lehet, ha az éjjeli szekrényen van egy *ceruza* és egy *papír*. Ha valami fontos dolog, eszünkbe jut, és attól tartunk, hogy elfelejtjük, ez szintén gátolhat abban, hogy elaludjunk. Erre megoldás, ha gyorsan leírjuk és ezzel **elengedjük**.

Elalvás előtt sorra vehetjük azokat a dolgokat, amikért **hálásak vagyunk**. Megtehetjük önmagunkkal kapcsolatban is, hogy számba vesszük mindazt, amiben értékesek vagyunk, ahelyett, hogy bírálnánk, bántanánk magunkat gondolatban.



ALVÁSUNK MINŐSÉGÉT

nagyban befolyásolja a **légzésünk**. Törekedjünk napközben is az *orrlégzés* megtartására. Éjszaka is ez lenne az ideális.

Megtanulhatunk egy légzőgyakorlatot is, mellyel segíthetjük testünk ellazulását.



ÉJSZAKAI ÉBREDÉS SORÁN SEGÍTHET,

ha tudatosítjuk magunkban, hogy azzal is pihen a testünk, ha csöndben, sötétben, *mozdulatlanul fekszünk az ágyunkban*.

Az elalvást segítheti egy pozitív, megnyugtató tartalmú **könyv olvasása**.

LEGHATÁSOSABB IMÁVAL ZÁRNI

a napunkat, **Isten jelenlétében megpihenni**. Ez könnyedén átvezet az alvásba. Akár megébredés esetén is.





A fenti ötletek közül bátran válogassunk! Nem kell feltétlenül mindegyikhez ragaszkodni. Nehezített alvás esetén jól jöhet, ha párat beépítünk a mindennapjainkba egy-két hétig, és megvizsgáljuk, milyen hatással van az éjszakánkra.

„Ha lefekszel, nem kell félned,
pihensz, és édes lesz alvásod.”

Péld 3,24

Jó éjszakát, szép álmokat kívánok!
Sok szeretettel:

Balogh-Pásztói Réka
mozgásterapeuta

Felhasznált irodalom:

Donders, Paul Ch.: Reziliencia. Hogyan fejlesszük lelki ellenálló képességünket, és előzzük meg a kiégést? Ford.: Gulyás Melinda. 2019. Harmat.

Godos et al.: Adherence to the Mediterranean Diet is Associated with Better Sleep Quality in Italian Adults. *Nutrients*. 2019 May; 11(5): 976. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6566275/>

Grosso et al.: The Mediterranean healthy eating, ageing, and lifestyle (MEAL) study: rationale and study design. *Int J Food Sci Nutr*. 2017

Lakatos Péter. Kortalanul! Állítsd meg az öregedést - életmóddal, edzéssel, étkezéssel. 2020. Jaffa.

Lucey MD et al.; Effect of sleep on overnight cerebrospinal fluid amyloid β kinetics. *Annals of Neurology*, Volume 83, Issue 1. 2018. Page 197-204. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/ana.25117>

Marotta et al.: Effects of Probiotics on Cognitive Reactivity, Mood, and Sleep Quality. *Front Psychiatry*. 2019; 10: 164. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6445894/>

Mosley, Dr. Michael: A jó alvás titka. Útmutató a nyugodt éjszakai pihenéshez. Ford.: Imre Eszter. 2021. GABO.

Smith et al.: Gut microbiome diversity is associated with sleep physiology in humans. *PLoS One*. 2019 Oct 7; 14(10): e0222394. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31589627/>

St-Onge et al.: Effects of Diet on Sleep Quality. *Advances in Nutrition*. 2016. Sep; 7(5): 938–949. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5015038/>

Taheri, Morteza PhD and Arabameri, Elaheh PhD: The Effect of Sleep Deprivation on Choice Reaction Time and Anaerobic Power of College Student Athletes. *Asian J Sports Med*. 2012 Mar; 3(1): 15-20. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3307962/>

Tefft, Brian C: Acute sleep deprivation and culpable motor vehicle crash involvement. *Sleep*. 2018 Oct 1;41(10). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30239905/>

Wahl et al.: The inner clock-Blue light sets the human rhythm. *J Biophotonics*. 2019 Dec; 12(12): e201900102. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31433569/>

