



Az alvás rendkívül fontos az egészségünk szempontjából. Ha nem alszunk eleget, vagy megszakad az alvásunk, fáradtnak érezhetjük magunkat, nehezen tudunk koncentrálni, rosszabbul teljesítünk. Lehangoltak lehetünk és kevésbé vagyunk társaságkedvelők, kevesebb kalóriát égetünk, éhesebbnek érezzük magunkat. Ha alvási problémáid vannak, beszélj a kezelőorvosoddal arról, hogy szükség lehet-e alvásvizsgálatra vagy az álmatlanság kezelésére (Kognitív viselkedésterápia).

Az alvást zavaró tényezők

- Túl sok étel vagy ital lefekvés előtt
- Kék fény a telefon/számítógép/televízió képernyőjéről
- Koffein- és alkoholfogyasztás
- Stressz/szorongás/aggodalom
- Bizonyos zajok/hangok
- Hőmérséklet (túl meleg vagy túl hideg)
- Nappali napfény-expozíció hiánya
- Gyógyszerek és egészségügyi állapotok
- Ágytárs és/vagy háziállatok

Tippek a jobb alváshoz

- Alakíts ki rendszeres alvási rutint azonos ébredési idővel! Akkor fekj le, amikor már álmos vagy, de legkésőbb 7-8 órával a tervezett ébredési idő előtt!
- Minimalizáld/szüntesd meg a hálószoba zajait és fényeit!
- Növelj a nappali napfény-expozíciót!
- Mozogj legalább óránként a nap folyamán!
- Szüntesd meg az éjszakai- és korlátozd a nappali koffein bevitelt!
- Kerüld az alkoholt lefekvés előtt 3 órával!
- Kerüld a magas nátriumtartalmú ételeket lefekvés előtti közelében!
- Szüntesd meg/korlátozd a vacsora utáni és késő esti nassolást!
- Tarts fenn egészséges testtömegindexet!
- Fogyassz elegendő (min. 2L) vizet a nap folyamán!
- Használj kognitív viselkedésterápiát az álmatlanság kezelésére!
- Növelj a testmozgást heti 150 perc mérsékelt intenzitású edzésre!
- Építs be több teljes értékű, növényi alapú étkezést az étrendedbe!
- Meditálj!

Alvási célok

Célok kitűzése az alvás rendezésével kapcsolatban nagyszerű módja az alvásminőség javításának. Gyakran könnyebb pozitív célokat elérni. Példa egy pozitív alvási célra: "Új lefekvés rutint kezdek: kikapcsolom a televíziót, és helyette legalább 30 percet olvasok lefekvés előtt, ezen a héten négy éjszakán."

Specifikus - Mit szeretnél megváltoztatni?

Mérhető - Mennyit vagy hányat fogsz hozzáadni, kiiktatni vagy megváltoztatni?

Elérhető - Inspirálni fog vagy inkább túlterhel ez a cél?

Realisztikus - El tudod képzelni a sikert? (gondolj a fejlődésre a tökéletesség helyett)

Időhöz kötött - Milyen gyakran vagy mennyi ideig fogod végrehajtani ezt a változtatást?

Ajánlások az optimális alváshoz

Csecsemők **4-12 hónapos** korig:
12-16 óra

Gyermekek **1-2 éves** korban:
11-14 óra (beleértve a napközbeni alvásokat is)

Gyermekek **3-5 éves** korban:
10-13 óra (beleértve a napközbeni alvásokat is)

Gyermekek **6-12 éves** korban:
9-12 óra

Tizenévesek **13-18 éves** korban:
8-10 óra

Felnőttek:
7-9 óra alvás



MOTE