

Aludni márpedig kell. Csak hát ha nem megy ... vagy csak hát ha a felébredés nem megy

Az alvászavarok elég széles körben, és sokféle módon tudnak jelentkezni. Nagyon gyakran egy-egy altató bevitelével próbálunk segíteni az ügyön, aztán egy idő után már rendszeres szedésük hozzátartozik az esti rutinhoz. Ha mindezt orvos írja fel, és megelőzi alapos vizsgálat az okok kiderítésére, akkor rendben is van, legalábbis a mai tudásunk szerint. De azért nem mindig a legjobb módszer az altató. Szakemberrel való konzultálás, vizsgálatok nélkül pedig eléggé veszélyes is lehet. Hiszen altatóból is két alaptípus létezik: elaltató és átaltató szerek. Előbbi akkor segít, ha nem tudunk elaludni, utóbbi, ha nem tudjuk átaludni az éjszakát, mert feébredünk közben.

De mint oly sokszor, az alvászavar is gyakorta csak tünet. Emiatt mindenképpen célszerű előbb az okok kiderítésével próbálkozni.

Minek lehet tünete? A szomatikus, vagyis testi, ha úgy tetszik biológiai okok, betegségek az orvosok szakterületeihez tartoznak, erről most nem esik szó, lévén pszichológus vagyok, nem orvos.

De megemlítek két nagyon gyakori okot: az alvási apnoét, illetve a túlzott horkolást. Előbbi azt jelenti, hogy több légzési periódus is kimarad, elakad a légzés alvás közben. Ez lehet ritka, egy-két történés az éjszaka folyamán, vagy gyakori, majdhogynem folyamatos légzéselakadások: könnyű belátni, hogy eléggé megnehezítik a pihentető alvást.

A túlzott horkolás szintén: magát a horkolót is zavarja, alkalmasint fel is tud ébredni a saját horkolására.

Mindezek, és más egyéb szervi elváltozások, megbetegedések kivizsgálásához orvoshoz szükséges fordulni.

De nem feltétlenül csak szervi okok húzódnak meg a hátérben.