

Az egyik legáltalánosabb: a **nyugodt körülmények hiánya**. Ez nagyvárosi környezetben igazán gyakori. Nem lehet kizárni a város zajait, alkalmasint a fényeket (neonreklámok, stb.) De maga az alvás helye, a szoba, az ágy is lehet zavaró tényező. Ha átjárószoba, a nincs megfelelő intim tér, ha az ágy kényelmetlen.

És most egy fontos kérdés: alváskutatók sokat beszélnek mostanság arról, hogy igazából az ember nem is a magányos, egyedüli, maximum párjával megosztott alváshoz van evolúciósan hozzászokva. A túlélés érdekében csoportban aludtak szerintük az emberek, és mindig voltak „őrszemek”, akik váltották természetesen egymást. Emiatt vannak ma olyan elképzelések is, hogy esetenként éppen a túlzott csend, elszeparáltság, sötétség és egyedüllét zavarhatja az elalvást, vagy a nyugodt alvást. Hogy erre vezethető-e vissza pl. a gyerekkorban gyakori félelem a szobában egyedül maradástól, a sötétben való elalvástól, az természetesen nem igazolt. De tán nem is lehetetlen.

Szóval: kinek mi számít nyugodt, alvást elősegítő körülménynek? Van, aki zenét szeret hallgatni, van, aki a tv-t, van, aki a rádiót kapcsolja be az elalváshoz. Mások csak úgy tudnak elaludni, ha párjukhoz bújnak, és érzik annak testmelegét. Megint mások csak oldalra fordulva, vagy éppen háton. Vannak, akik csak kemény felületen, mások a pihe-puha süppedős matracokra esküsznek. Vannak, akik ragaszkodnak a hálórúháoz, pizsamához, mások csak és kizárólag pucéran képesek elaludni. Igen: ezek nagyon egyéniek. A lényeg, mindenki találja meg magának a megfelelőt, nincs olyan, hogy az a jó mindenkinek. De érdemes alvászavar esetén változtatni az ilyen dolgokon is: kipróbálni esetleg zenét, vagy éppen csöndet. Változtatni az alváshoz öltözködési szokásokon. Esetleg az ágy típusán: na, nem feltétlenül új ágy beszerzésére gondolok, hanem pl. ha puhább paplant teszünk a keményebb matracra, vagy fordítva, keményebb felületet alakítunk ki a puha, süppedős matracon. És még sok-sok lehetősége van arra, hogy kísérletezzon. Ne adja fel: hátha egyszer rátalál a megoldásra.