## Rosszul és keveset alszunk

Az Alvás Világnapján ismertetett két magyarországi felmérés is megerősíti, hogy a hazai alvásállapotunk kedvezőtlenebb a nemzetközi felmérésekben ismert adatokénál.

A kis számú, ám nemzetközileg is elismert hazai alvásgyógyítókat az emberek többsége – még súlyos panaszok esetén is – ritkábban keresi fel, sokan nem is tudnak ilyen lehetőségekről, sőt arról sem, hogy a nyugtalan, nem pihentető alvásuk mögött valamilyen alvászavar vagy alvásbetegség húzódik.

Magyarország második alkalommal csatlakozik a World Sleep Day – Alvás Világnapja nemzetközi eseményeihez. A legújabb hazai egészségügyi honlap, a Napidoktor szervezésében ismert magyar alvás szakemberek a Symbol "alvás termében" elmondták: a megfelelő alvás krónikus, hosszan tartó hiánya számos betegség oka és következménye, közvetlen kapcsolatban van a mindennapi munkavégzéssel, és meghatározza az emberek életminőségét és az életkor hosszát.

Tovább>>