

Az alvás kóros állapotai



Az ember életében az alvás rendkívül fontos szerepet kap, hiszen életünk csaknem egyharmadát töltjük alvással. Azonban ha nem tudjuk magunkat kellően kipihenni, annak a másnapi fáradtságon és mérgeződésen kívül más következményei is lehetnek. □

Az alvás az ember életétől elválaszthatatlan folyamat, melynek zavarai jelentősen rontják az életminőséget, negatívan befolyásolják a társas kapcsolatokat, a munkabírást.

Disszomniák

A *disszomnia* alvászavarok gyakori formája, mikor a beteg idejében elalszik, viszont kora hajnalban felébred és nem tud visszaaludni. Sokszor azonban ennek az ellenkezője figyelhető meg. Ilyen esetben a beteg nehezen és későn alszik el, az ébredés viszont normális időben következik be. Az alvás mennyisége így mindkét esetben lecsökken, ami teljesítményzavarokhoz, nappali álmosághoz vezet. A nehezített elalvás már néhány alkalom után önmagát gerjesztő folyamattá válhat.

[Tovább>>>](#)