

Hitek és tévhitek az alvászavarokról



A teljes felnőtt lakosság kb. 10 százaléka küzd súlyos és/vagy krónikus alvási nehézségekkel (ennél nagyobb számban fordul elő átmenetileg ez a probléma). Melyek a legfontosabb alvászavarral kapcsolatos hiedelmek?□

Alvászavar, vagy inszomnia

Inszomnia alatt az alvás mennyiségi és/vagy minőségi zavarát értjük, ami a nappali funkciók romlásával jár. Az alvási panaszok klinikai jelentősége az ébrenléti tünetek alapján ítéltető meg, vagyis van-e: nappali fáradtság, rossz közérzet, teljesítményromlás, koncentrációzavar, aluszékonyosság, ingerlékenység, testi fájdalmak, félelmek az alvással kapcsolatban. E mögött számos háttértényező állhat, mint stressz, életmódbeli sajátságok, nem megfelelő cirkadián (napi) ritmus, nem megfelelő alváshigiéne, alvási helyzethez társuló ébresztő hatású gondolatok és ingerek.

[Tovább>>](#)