

Az alvászavar és típusai



Az alvás alapvető létszükséges a szervezet - így az idegrendszer - számára a regenerálódásához, szerepe mind mennyiségi, mind minőségi szempontból igen meghatározó. Elengedhetetlen a megfelelő szellemi és fizikai tevékenység végzéséhez.□

Az alvás rendszeresen ismétlődő szakasza életünknek. Alvás során a külvilággal való kapcsolatunk jóval felszínesebbé válik lesz, izmaink elernyednek. Ezen órák alatt töltjük fel szervezetünk raktárait, a tudatalattink pedig rendet rak az előző nap eseményei között.

Az alvási igény egyénenként és életkoronként jelentős szórást mutat. Egy újszülött többnyire csak enni és inni ébred fel, ám az idős emberek többsége már alig néhány órányi alvással is beéri. Általában igaz, hogy ha valaki frissen ébred és kipihentnek érzi magát, akkor elegendőnek bizonyult számára az alvásra fordított idő, és megfelelő volt az alvás minősége is.

[Tovább>>](#)