Alvás

Az alvás

Az alvás számos élettani folyamathoz elengedhetetlen (immunrendszer, idegrendszer, fejlődése, regenerálódása, anyagcsere megfelelő működése). A szervezet nincs kikapcsolva, csak más mechanizmusok kerülnek előtérbe. Ezért a gyerekek fejlődése és az egészség szempontjából is fontos a megfelelő mennyiségű és minőségű alvás. Sőt betegségek esetén a gyorsabb gyógyulás érdekében, azok megelőzésében is nagyon fontos, hogy eleget pihenjünk, ezzel lehetőséget adjunk szervezetünknek a megfelelő regeneráló folyamatok működésére.

Életkor	Átlagos alvásigény+ nappali alvás	Életkor	Átlagos alvásigény
1 hét	8,5+8 óra	7 év	10,5 óra
1 hónap	8,5+7 óra	8 év	10 és ¼ óra
3 hónap	10+5 óra	9 év	10 óra
6 hónap	11+3 és ¼ óra	10 év	9 és ¾ óra
9 hónap	11+3 óra	11 év	9,5 óra
12 hónap	11+2 és ¾ óra	12 év	9 és ¼ óra
18 hónap	11+2,5 óra	13 év	9 és ¼ óra
2 év	11+2 óra	14 év	9 óra
3 év	11+1 óra	15 év	8 és ¾ óra
4 év	11,5 óra	16 év	8,5 óra
5 év	11 óra	17 év	8 és ¼ óra
6 év	10 és ¾ óra	18 év	8 és ¼ óra

Forrás: Nelson a gyermekgyógyászat tankönyve

Felnőtt korban az egészséges életmód egyik biztos jele a

pihentető alvás. Felnőtteknél 7-9 óra között lehet az optimális időtartam, de nagyon fontos az elalvás ideje is, ami jó, ha éjfél előtti időpontra esik. Tudományosan is bizonyított, ha az ember kikerül a mesterséges fények, berendezések befolyása alól, akkor függetlenül alvási szokásaitól a természet ritmusát felvéve a napnyugtát, napkeltét követi az alvás, ébrenlét ritmusa. Pihentető akkor lesz az alvás, ha minősége is megfelelő, ezért bármilyen alvászavar, ami hosszabb ideig, hetekig vagy az esetleges ok elmúltával is fennmarad, már kivizsgálást, utána járást igényel. Az álmatlanság mellett a felébredést követő fáradtság, a napközbeni álmosság is utalhat alvászavarra. Minél korábban fedezzük fel, hogy valami megváltozott, annál könnyebb rendbe hozni is, hiszen nem alakulnak ki kompenzáló, a szervezet egészséges működését tovább rontó szokások, eltérések (napi ritmus megváltoztatása, kávé és egyéb serkentők mértéktelen fogyasztása, éjszakai evés). Ahogy inni sem akkor kell, amikor már szomjasak vagyunk, úgy aludni sem akkor kell, amikor már nagyon fáradtak vagyunk és nem tudunk tovább ébren maradni. Ha valóban tudatosan akarunk vigyázni egészségünkre, akkor az életmódunk rendbetételénél az alvási szokásainkat is ellenőrizni kell.

További bejegyzésekért kattintson ide!