

A tünetek tükrében – Alvászavarok

Egy hosszú, feladatokkal teli nap végén fáradtan hazatérve jólesik egy kiadós, pihentető alvás. Szervezetünknek szüksége is van rá, hiszen megfelelő minőségű és mennyiségű alvás nélkül hosszútávon működésképtelenné válunk. Nyugodt, békés, mély alvás esetén a testünk raktárai feltöltődnek, a napközben velünk történt események, benyomások, megélések feldolgozásra kerülnek, az elménk ellazul, megpihen. Így készül fel testünk és lelkünk a következő napra, újabb impulzusok befogadására, hogy fizikai, érzelmi és mentális szinten is készen álljon a különböző feladatok elvégzésére.

Az alvás folyamata több szakaszra osztható. A kezdeti szakaszban az izmok állapota még az éber állapothoz hasonlít, de a szívritmusunk és a légzésszámunk már csökken. Ez az úgynevezett NREM fázis (Non-Rapid-Eye-Movement = gyors-szemmozgás-nélküli), melynek során helyreáll a szervezet energiája, és növekedési hormonok szabadulnak fel. Négy különböző NREM fázison keresztül jutunk el az álmoságérzettől a mélyalvás szintjéig. Ezt követi egy másik fázis, amit REM (Rapid-Eye-Movement = gyors-szemmozgásos) fázisnak nevezünk. Erős agyi aktivitás utal arra, hogy ilyenkor álmodunk. A szemeink minden irányban gyors mozgást végeznek, a végtagjaink mozgatóizmok azonban átmenetileg képtelenek a mozgásra. Egy alvási ciklus kb. 90 – 120 percig tart, melynek során 4 NREM és 1 REM fázist különíthetünk el. Az éjszakai alvásunk alatt 4 – 6 ilyen ciklus fordul elő.

A pihentető alvásnak tehát megvan a maga jól bevált ritmusa, időtartama és mélysége. Amennyiben a szervezetünk, testünk-lelkünk kiegyensúlyozott, és semmiféle zavaró tényező nem akadályozza az alvásunkat, akkor reggel pihenten és jókedvűen ébredünk. Energiával telve készen állunk egy új napra.

Alvásunk időtartama életkorunk előrehaladtával változik. Kis csecsemőként enni, inni ébredünk fel, majd alszunk tovább. Ahogy növekszünk, úgy változik az ébren töltött órák száma, és ezzel együtt az alvásigényünk is. Felnőttkorban sok esetben előfordul, hogy nem alszunk eleget. Sokáig fent maradunk, pedig a testünk jelzi, hogy álmos és pihenni vágya. Reggel korán kelünk, ráadásul nem magunktól ébredünk, hanem az óra, a rádió, vagy a telefon ébresztő funkciója jelzi, hogy fel kell kelnünk, bár lehet, hogy szívünk szerint még tovább aludnánk. Az ilyesfajta hiányt a szervezetünk igyekszik bepótolni egy – egy napközbeni bóbiskolással, vagy egy olyan nappal, amikor semmi mást nem csinálunk, mint alszunk. Időskorban az alvásigényünk is csökkenhet. Csupán 5 – 6 óra alvás után is érezhetjük magunkat kipihentnek. Ebben rejlik a lényeg: hogy kipihentük-e magunkat az éjszaka során. Amennyiben fáradtan, nyűgösen, morcosan ébredünk, akkor nem volt megfelelő minőségű/mennyiségű az alvásunk.

Több oka lehet annak, ha fáradtan, kialvatlanul ébredünk. Például a nem megfelelő, kényelmetlen fekhely, vagy ha a szobában túl meleg van, esetleg a környezetünk túl zajos. Szerencsére ezek a dolgok könnyen észrevehetők, és hamarabb tudunk tenni valamit azért, hogy megteremthessük a számunkra legmegfelelőbb háttérrel.

Sok olyan eset van azonban, amikor mélyebbre kell ásunk ahhoz, hogy rájöjjünk, mi okozza az alvászavarunkat. Előfordul, hogy „csak” annyi van a háttérben, hogy napközben túlzottan felpörgünk, és nem tudunk leállni, megnyugodni, elengedni a nap eseményeit. Ha ilyen állapotban bújunk ágyba, akkor bizony előfordul, hogy nem tudunk elaludni. Az agyunk

zakatol, visszapörgeti az eseményeket, újra lejátssza a történeteket, előrevetíti a másnapra várható dolgokat, mi pedig nyugtalanul hánykolódunk egyik oldalunkról a másikra forgolódva. Ettől egyre feszültebbé válunk, s egyre távolabbra kerülünk az ellazultság állapotától. Ilyenkor érdemes jó mélyeket lélegezni, és akár zenehallgatással, vagy olvasással átvezetni magunkat a felpörgött állapotból egy csendesebb, nyugodtabb, elalvás előtti állapotba. Így megelőzhetjük, hogy a későbbiekben komoly alvászavarokkal küszködjunk.

Sokan félnek attól, hogy alvás közben elveszítik az irányítást, a kontrollt. Emiatt nem engedélyezik maguknak ezt az állapotot. Ha az alvászavar ezen formájával küzdünk, akkor érdemes végig gondolnunk, hogy milyen viszonyban állunk a hatalom kérdéskörével, az alá-, s fölérendeltséggel. Mi akadályozza bennünk az ellazulást, az önátadást, s meddig akarjuk minden áron megtartani a kontrollt önmagunk, s a környezetünk felett? El tudjuk-e fogadni annak a lehetőségét, hogy nem kell mindent nekünk magunknak irányítani? Meg tudjuk-e engedni magunknak azt, hogy megismerjük a bizalom állapotát? Ha nem, akkor mi az a félelem, ami a kontroll börtönébe zár bennünket, ahol soha nem pihenhetünk, soha nem engedhetjük el a gyeplőt, ahol mindig mindenről tudnunk kell, hogy irányíthassuk a dolgok menetét? Mi tart vissza attól, hogy kinyissuk e börtön ajtaját, és kísértéljük a nyugalom, a béke és az ellazultság pihentető mezejére?

Mások annyira félnek a haláltól, hogy az éjszaka közeledtét is ennek fényében látják. Nem beszélve arról, hogy minden elalvás egy „kis halál”, amikor is az ember elveszíti éberségét. Ilyenkor nem uralja a testét, nem tud arról, hogy mi történik vele. Emlékszünk ugye, hogy az álmodás fázisában a gyors szemmozgások idején a végtagjaink izmai nem képesek a mozgásra, voltaképp átmenetileg bénult állapotba kerülnek. Ez oly rémisztő lehet annak, akit a halálfélelem kerít hatalmába, hogy nem mer elaludni.

Azok az emberek, akik nem őszinte képet mutatnak magukról, hanem egy elképzelt, mesterkelt énképben tetszelegnek, szintén szenvedhetnek alvászavaroktól. Ha félünk az árnyoldalainktól, nem merünk ránézni a bennünk munkálkodó félelmekre, és mindannyiszor a szőnyeg alá söpörjük őket, akkor az alvás egy rémséges időszakká alakul át az életünkben. Alvás közben ugyanis nem tudjuk kiválogatni, hogy mi jöjjön elő a tudatalattiból (a szőnyeg alól), ami feldolgozást igényel. Ilyenkor kénytelenek vagyunk szembenézni azon részeinkkel is, akiket nem tudunk elfogadni, ellenállunk nekik, vagy hárítjuk őket. A szembesülés belső erőt, türelmet és őszinteséget kíván. Ezek nélkül nem megy. Első lépésként tehát érdemes levetni az álarcokat, a mesterségesen felépített személyiségjegyeket, és érdemes megismerni önmagunkat sallangmentesen, lecsupaszítva. Milyen vagyok valójában? Ki vagyok, mi vagyok mindazon elképzeltések, és címkék nélkül, amik alapján eddig felépítettem magam? Mi őszinte, és mi hamis? Ha ezt az utat végigjárja valaki lehet, hogy úgy érzi majd, hogy semmivé válik. Mégis azt mondom, megéri, mert, amit ebben a „semmi”-ben talál, az a Minden! Ettől olyan félelmetes. Ám csak addig, amíg oda nem ér. Amikor valaki megtalálja valódi önmagát, akkor eloszlik a félelem, s a helyét betölti a mérhetetlen Szeretet.

Az alvászavarok között kell megemlítenünk a fokozott alvási igényt is. Ilyenkor sokkal többet alszunk, mint amennyit igényelne a szervezetünk. Ez egyfajta menekülés. Menekülés az élet elől. Ha nem látjuk értelmét az életünknek akár egy hatalmas veszteség élmény kapcsán, ha irányt vesztettünk, ha káosz uralja a bensőnket, vagy egyszerűen elégünk van mindenből, életuntá válunk, akkor megeshet, hogy azt az utat választjuk tudat alatt, ami kivisz átmenetileg ebből a fizikai nehézségből. A gyógyuláshoz vezető út ez esetben is kicsit hosszabb, mint a szoba megfelelő hőmérsékletének beállítása. Mégis érdemes elindulni, és végigjárni, megismerni azon működési mechanizmusokat, amik fenntartják bennünk jelen esetben az alvászavart.

A kialvatlanság rontja a teljesítőképességünket, és hatással van az immunrendszerünkre is - csökken a védekezőképessége. Nem csak a minőségi, hanem a mennyiségi alvásmegvonás is súlyos következményekkel jár. A tartós alvásmegvonás halálhoz is vezethet. Fontos tehát, hogy a témával behatóbban foglalkozzunk, és megtaláljuk a gyógyuláshoz vezető utat. (Folytatjuk)

László Anikó

Alternatív Mozgás és Masszázs-terapeuta

Babamasszázs-oktató

Ringatóterapeuta és oktató

www.ringatoterapia.hu

Megjelent a Természetgyógyász Magazin 2018. júniusi számában