

Alvászavar és depresszió

Alvásra minden embernek szüksége van. Ez tény. De vajon mennyi és milyen minőségű alvásra? Gyakran halljuk: „nem aludtam túl jól, fáradtan ébredtem” vagy „nehezen alszom el”.

Az alvási szokások, az alvás idejének, ritmusának vagy minőségének megváltozása jelentkezhet önálló panaszként, de része lehet valamilyen pszichés zavarnak, legtöbbször a depresszióknak. Mindkét esetben odafigyelést kíván ez az állapot.

A nem kellő mennyiségű és minőségű alvás a szervezet kimerüléséhez, a teljesítmény csökkenéséhez, koncentrálóképesség, és munkavégző képesség gyengüléséhez vezethet. Ez akár már pár nap elteltével is kellemetlenségeket okoz a mindennapi élet során. Ha egyszeri, átmeneti időszakra van szó, amit egy nehéz élethelyzet, egy ismert probléma okoz, még nem kell azonnal betegségekre gondolni. Ugyanakkor a hosszabb ideje - 1-2 hete - fennálló, vagy évek óta gyakran visszatérő alvászavarok mindenképpen figyelmeztető állapotként értékelendők.

Depresszióban különösen gyakoriak az alvászavarok. Úgy is fogalmazhatunk, hogy az alvászavar a depresszió egyik vezető tünete. A felmérések szerint a depressziós betegek mintegy 90%-a küszködik alvászavarral.

Ezek általában átváltsi, vagy ébredési zavarok. Az átváltsi zavarok esetén gyakoriak az éjszakai felébredések, a nyugtalan, felszínes alvás. Az ébredési zavarok esetén előfordul korai, szorongással, feszültséggel járó felébredés, melyet követően a „visszaalvás” nem sikerül. Gyakori jelenség a reggeli fáradtság, kialvatlanság érzése is.

Sajnos a depresszióra ható gyógyszerek nagy része csak 3-4 hét után fejti ki hatását és ez alatt az idő alatt nem igazán javítja az alvást, sőt ronthatja azt. Emiatt általában kiegészítő gyógyszerre (altató, nyugtató) van szükség.

Van azonban olyan antidepresszívum is, amely már az 1. hét után érezhető javulást okoz és az alvást pedig már az első naptól kezdődően rendezi. Az Ön orvosa ismeri ezt a gyógyszert.

Amennyiben szeretné végre kialudni magát, hogy a napja kellemesebben teljen, jelezze ezt orvosának.