

MENNYIT KELL ALUDNUNK AZ ÉJSZAKÁZÁSOK UTÁN?

A HÉTVÉGI HOSSZABB ALVÁS NEM PÓTOLJA A HÉTKÖZNAPOK ALVÁSHIÁNYÁT, ÁLLÍTTA EGY TANULMÁNY. AMERIKAI KUTATÓK 159 FELNŐTTET VIZSGÁLTAK, ÉS AZT TALÁLTÁK, HOGY EGY TÍZ ÓRÁS "GYÓGYÍTÓ" ALVÁSSAL NEM ELLENSÚLYOZHATÓ AZ, HA NÉHÁNY NAPIG CSAK NÉGY ÓRÁT ALUDTAK ÉJSZAKA.

A résztvevők ezután is gyengén teljesítettek a figyelmet és reakcióidőt felmérő teszteken – áll a Sleep című folyóiratban. Ez azt jelenti, hogy több napi kielégítő alvás kell azoknak, akik több végén égetik a gyertyát. A laboratóriumi kísérlet résztvevői két éjszakán is tíz órát aludtak. Ezután öt napon keresztül csak 4-4 órát aludhattak hajnali 4 és reggel 8 között. Majd egy éjszakán át különböző ideig hagyták őket aludni pihenésképpen. Minden reggel felmérésekkel indították a napot, amelyet kétóránként megismételtek.

Egy 17 főből álló kisebb csoportot minden éjjel hagytak tíz órán át aludni, hogy eredményeiket összehasonlíthassák azokéval, akiket mindig felkeltettek. Egy éjszakai terápiás alvás után javultak az eredmények, minél többet aludhatott a kísérleti alany, annál inkább. De a reakcióidő, a figyelem és a kimerültségi szint még azoknál sem állt vissza a normális értékre, akik tíz órát aludhattak.

A tanulmány vezetője, David Dinges, a Pennsylvania Egyetem orvosi karának alvászakértője elmondta, hogy a súlyos alvásmegvonást nem lehet pótolni egyetlen hosszabb pihenéssel. "A krónikus alváshiányos életmód azzal jár, hogy egyre nagyobb igénye lenne a szervezetnek a pihenésre, mely növeli a figyelemzavar és a hibák számának előfordulási valószínűségét. A megfelelő alvásidő nagyon fontos ahhoz, hogy az agy meg tudja birkózni a krónikus alváskiesés hatásaival."

Egy korábbi kutatás során Dinges felfedezte, hogy ha két héten át valaki napi hat órát, vagy annál kevesebbet alszik, annak ugyanolyan hatása van, mintha két éjszakán át le sem hunyná a szemét. Chris Idzikowski, az Edinburghi Alvásközpont igazgatója hozzátette, hogy a tanulmány cáfolja a közhi-edelmet, miszerint egyetlen átaludt éjszaka "rendkívüli gyógyhatással" bír. A kutatás arra mutat rá, hogy ez attól függ, pontosan mennyi alváshiány gyülemlett fel. Arra utal, hogy aki nem alszik eleget hétköznap, annak legalább két éjszakát kell végigaludnia, hogy helyreálljon a szervezete.