

# 3. INSZOMNIA, ALVÁSELÉGTELENSÉG, ÁLMATLANSÁG

## 3.1. INSZOMNIA – AZ ÁLMATLANSÁGRÓL ÁLTALÁNOSÁGBAN

*Az álmatlanság alattomos dolog: olyan láthatatlan és csöndes nyavalya, ami nemcsak az alvástól fosztja meg azt, akit megtámad, de néha hónapokig a lelki békéjétől is.*

Linda Castillo

Maga az *inszomnia* kifejezés latin eredetű (insomnia), jelentése *álmatlanság* (1). Pápai Páriz Ferenc *Pax Corporis* című művében *alatlanság, alvatlanság, álmatlanság, „nem alhatás”, álmatlanság nyavalya* kifejezésekkel illeti (2).

### Az álmatlanság előfordulási gyakorisága

Az álmatlansággal kapcsolatban érdemes bizonyos tényekkel, adatokkal tisztában lenni. Részben azért, mert ez utal a probléma súlyára, részben pedig azért is, mivel ezeknek a felismerésben, a tünetek azonosításában és a gyógyításban is fontos szerepük lehet.

Epidemiológiai tanulmányok szerint krónikus inszomnia – alvászavar – a nők körében 24.8, férfiak esetében 18.1%-os gyakorisággal fordul elő. A gyakran előforduló, visszatérő, adott periódusra jellemző alvászavar nők esetében 47.9, férfiak esetében 38.5%-os gyakoriságú. Az 55 év feletti korosztály körében az alvászavarok

előfordulási gyakorisága további növekedést mutat, 67%-os gyakoriságú. Látható tehát, hogy népegészségügyi jelentősége rendkívül nagy, annál is inkább, mivel az álmatlanság tünetként pszichés és testi betegségek jelenlétére hívhatja fel a figyelmet, tartós fennállása pedig maga is kórnemző szereppel bír (3).

### **Mikor áll fenn inszomnia?**

Általánosságban akkor beszélünk inszomniáról, ha az alvás mennyisége és minősége elégtelen. Pontos meghatározása és beazonosítása diagnosztikus kritériumok alapján történik, melyek az elalvás, a szaggatott és töredezett éjszakai alvás vagy a megrövidült alvásidő előfordulási gyakorisága alapján kerültek felállításra. Igen fontos kritérium, hogy az elégtelen éjszakai alvás kellemetlen és zavaró másnapi következményekkel jár, ezért helyes egységben, alvás-ébrenlét zavarról beszélni.

### **Az alvás-ébrenlét egységet képvisel**

1. Éjszakai alvászavar.
2. Nappali tünetek.

### **Miért kell komolyan venni az alvászavart?**

Abban az esetben, ha a kialvatlanság másnapi tünetei határozottan jelen vannak, az inszomniát feltétlenül gyógykezelní kell (4). Az alváshiány iránti érzékenység egyébként mindenkinél változó: vannak, akik időnként kevesebbet alszanak ugyan a megszokottnál, mégis zavaró nappali tünetek, mások pedig akár kevés alváshiányra, vagy némiképp megromlott alvásminőségre is súlyos másnapi panaszokkal, extrém fáradtsággal reagálhatnak.

Fontos szempont az inszomnia fennállásának időtartama is. Pár éjszakát érintő alvászavar az emberek többségénél meglehetősen gyakori, általában a mindennapi stresszel függ össze és kezelést ritkán igényel. Természetesen ezt az átmeneti inszomniát nem szabad könnyedén venni, mivel zavaró voltán túlmenően krónikus alvászavar kiinduló pontja lehet! Amennyiben az átmeneti inszomnia ismétlődésre hajlamos, gyakori kiújulás és jelentkezés jellemzi, úgy – megelőzési célzattal – ajánlott kezelésbe venni.

Ördögi kör – circulus vitiosus – kiindulópontja is lehet, mivel a stressz alvászavart okoz, az alvászavar pedig maga is stresszkeltő hatású, így képezve alapját egy tartósan fennálló álmatlanságnak. Az átmeneti alvásprobléma arra is felhívhatja a figyelmet, hogy mögötte egyéb, kiváltó pszichés vagy testi betegség lapang. Ha erre van gyanú, kezelésén túlmenően és ezzel párhuzamosan az esetleges háttér-tényezők után is kutatni kell.

## **A kialvatlanság hatása a másnapra**

A pihentető alvás hiányának másnapi leggyakoribb következménye a hangulati életre és a gondolkodás folyamatára nyomják rá bélyegüket, így koncentrációs nehézségek, gyengébb szellemi sőt fizikai teljesítmény, csökkent memóriefunkciók, ingerlékenység vagy érdektelenség, „nyomottság” érzése gyakori. Az álmatlanság és a depresszió között egyértelmű oda-vissza kapcsolat van: nem csupán a depresszió egyik tengelytünete az alvás zavar, de a tartósan fennálló inszomnia maga is depresszió kiváltója lehet. A pácienseknél a kialvatlanság ellenére sem áll fenn jelentősebb nappali alvászavar, sőt, ha napközben egyet bólintani vagy szundikálni szeretnének, általában ez sem sikerül nekik. Ez a megerősíti azt a tényt, hogy az alvásprobléma szervesen összefügg a nappali aktivitással, ezért alvás-ébrenlét ciklus zavaráról („round-the-clock problem”) beszélhetünk.