

A nőknél több alvással kapcsolatos probléma jelentkezik a fokozott igénybevétel miatt

Hogyan küzdhető le az inszomnia?

A hazánkban élő nők 68 százaléka, a felnőtt női lakosság kétharmada alvászavarokat tapasztal.

A kutatások szerint leginkább a változó kor után, az 55 év feletti korosztálynál jelentkezik. A nemzetközi vizsgálatok arra utalnak, hogy az inszomnia (alváselégtelenség) többször tapasztalható a nőknél, mint a férfiaknál. Ennek okát több területen kell keresni, amelyek közül kiemelkednek a nőket érintő hormonális változások – terhesség, menopauza -, amelyek sok esetben okoznak nem kielégítő alvást. Mint ismeretes, a hormonális változások hangulatingadozásokat, rosszkedvet, ingerlékenységet, feszültséget is generálnak, ami önmagában véve is negatívan befolyásolja a nyugodt alvást.

A terhes nők háromnegyede küzd alváselégtelenséggel, ami a terhesség utolsó szakaszában fokozódik. Az ilyenkor jelentkező gyakori vizelési inger, derékfájás, vagy jósló fájdalmak okozhatnak alvási nehézségeket.

A terhes nő a megnövekedett haskörfogat miatt nehezebben lélegezhet, ami nyugtalan láb szindrómát okozhat. A szindróma a visszatérő akaratlan lábmozgásokkal nehezíti az elalvást, így fokozza a fáradtságot.

A mai anyának nem csak a hormonháztartás okozta nehézségekkel kell szembenéznie. Különböző szerepekben kell helyt kell állnia – feleség, anya, háztartásvezető és munkahely. Mindez hozzájárul, hogy a nők gyakrabban élnek át stresszhelyzetet, ami megnöveli a stresszel járó betegségek - depresszió, szorongás - valószínűségét is. Minél idősebb, annál nagyobb valószínűséggel kell egyéb zavarokkal is szembenéznie. Egyre gyakrabban fordul elő ebben a korban különböző érrendszeri betegség, magas vérnyomás.

Sajnos a megváltozott testi jellemzőket nem lehet figyelmen kívül hagyni. Egyetlen megoldás, ha a nő változtat életmódján, megpróbál alkalmazkodni az elkerülhetetlenhez.

De mit tehet?

- Életmódjában kövessen előre eltervezett napirendet. Ez megkönnyíti a gyermekek nevelését is, hiszen kiegyensúlyozott fejlődésükhöz a gyerekeknek is szükségük van a tervezett, előre látható napirendre.
- Fordítsanak figyelmet a mentális egészségükre: a stressz kezelése elsajátítható, a napirendet ki kell egészíteni kikapcsolódással, szellemi táplálékkal is.
- Szakítson időt a heti szintű rendszeres testmozgásra. A sport a test karbantartása mellett remek stresszkezelő módszer, a menstruáció előtti tüneteket csökkenti, gátolja a depresszió kialakulásának esélyét.

Amennyiben saját erőből nem tud olyan változásokat elérni, amik csökkentik az alvási nehézségeket, szakembert – orvost, pszichológust – érdemes felkeresni a kiegyensúlyozott élet elérése érdekében.