

TARTALOM

A KIADÓ AJÁNLÁSA – Oriold Károly	9
ELŐSZÓ – Dr. Purebl György PhD	11
1. TUDOMÁNYOS ALAPOK	13
1.1. Az alvásmedicina története – Jelentős mérföldkövek az alvásról szóló ismeretek fejlődésében	13
1.2. Az alvás biológiája, idegéletteni háttere és az alvásszerkezet	19
1.2.1. Az alvásban szerepet játszó biológiai folyamatok	19
1.2.2. Az alvásfolyamat anatómiai és idegéletteni háttere	24
2. AZ EGÉSZSÉGES ALVÁS	30
2.1. Az egészséges alvás	30
2.2. A kialvatlanság és lehetséges következménye a környezetre	35
2.3. Az álmokról – A tudattalanba vezető „királyi út”	38
2.4. Alvásvizsgálatok eredménye a pszichiátriában	41
2.5. Memóriakonzolidáció – Az emlékyomok rögzülése	43
3. INSZOMNIA, ALVÁSELEGTELENSÉG, ÁLMATLANSÁG	50
3.1. Inszomnia – Az álmatlanságról általánosságban	50
3.2. Az inszomnia diagnózis	54
4. AZ ALVÁSBETEGSÉGEK NEMZETKÖZI KLASSZIFIKÁCIÓJA	62
4.1. Alvásfüggő légzészavarok	62
4.2. Alvásfüggő mozgászavarok	67
4.3. Centrális eredetű hiperszomniák	69

4.4. Cirkadián ritmuszavarok	72
4.5. Paraszomniák – Alvás alatt jelentkező szokatlan magatartásformák	76
5. A CIRKADIÁN RITMUS SZEREPE AZ ÉLETFOLYAMATOKBAN	84
5.1. Kronobiológia – a kínai szervórától a tudományos tényekig	84
5.2. Alváshiány nyomán bekövetkező hormonális változások	90
6. AZ INSZOMNIA SPECIÁLIS ESETEI	99
6.1. Időskorúak alvászavarai	99
6.2. Női alvászavarok	110
6.3. Az alkohol és a drogok alvásra gyakorolt hatása	121
6.4. A dohányzás szerepe az alvászavarokban	123
6.5. Ételallergián alapuló inszomnia	125
6.6. Testépítés	128
7. AZ INSZOMNIA PSZICHÉS HÁTTÉRTÉNYEZŐI	138
7.1. Alvászavar depresszív állapot fennállásakor	138
7.2. Alvászavar szorongásos problémák jelentkezésekor	141
7.3. Alvászavar ún. pszichotikus megbetegedésekben	144
8. PSZEUDO- VAGY PARADOX INSZOMNIA	148
9. AZ ALKALMI ÁLMATLANSÁG KIVÁLTÓ TÉNYEZŐI ÉS KÖVETKEZMÉNYEI	151
9.1. Alkalmi álmatlanság	151
9.2. Az alvászavarok ára	156
10. AZ INSZOMNIA SZOMATIKUS HÁTTÉRTÉNYEZŐI	160

10.1. Álmatlansághoz vezető testi panaszok	160
10.2. Alváshiány, anyagcserezavarok, elhízás, cukorbetegség	161
11. AZ ÁLMATLANSÁG GYÓGYKEZELÉSÉNEK LEHETŐSÉGEI	169
11.1. Az inszomnia terápiája	169
11.2. Alváshigiéne, pszichoterápia, kronoterápiák	173
11.3. Gyógyszeres terápiák, Z-szerek	179
11.4. Gyógynövények és álmatlanság	190
11.5. Homeopátia alkalmazása álmatlanság esetén	195
12. EGYÉB, ALVÁSZAVAROK FENNÁLLÁSA ESETÉN IS ALKALMAZOTT GYÓGYSZERKÉSZÍTMÉNYEK	202
12.1. Az álmatlanság megszüntetésére szolgáló egyéb pszichiátriai gyógyszerkészítmények	202
12.2. Körültekintően a gyógyszerek szedésével!	204
13. AZ ÖNGYÓGYÍTÁSRÓL – MIÉRT NEM AJÁNLOTT?	208
14. SZEMÉLYES TAPASZTALATOK	214
15. GYAKORLATI TANÁCSOK – AZ ÁLMATLANSÁGOT KOMOLYAN KELL VENNI!	219
UTÓSZÓ – Dr. Torzsa Péter PhD	225
IDEGEN SZAVAK MAGYARÁZATA	227
AJÁNLOTT WEBOLDALAK	230
NE A BÁRÁNYOKAT, HANEM A NYUGODT ALVÁS ÓRÁIT SZÁMOLJA!	231