

# Alvás és ébrenlét közti zavarok: másként viselkednek a nők és a férfiak

Alvajárás közben a nők a férfiaknál kétszer gyakrabban végeznek kockázatos és összetett feladatokat, melyek sérüléshez vezethetnek – derül ki a Semmelweis Egyetem új kutatásából. Több száz YouTube videó elemzésével arra keresték a választ, hogy van-e különbség a generációk és nemek viselkedésében a paraszomnia nevű alvászavarok esetén. Ezek egyik típusa, melybe az alvajárás is tartozik, elsősorban a gyermekeket érinti. A legtöbben néhány év alatt kinövik, időskorban pedig ritka, de az érintettek veszélybe is sodorhatják magukat és másokat.

A paraszomniák alvászavarok, melyeket alvás alatti szokatlan viselkedés jellemez. Az ilyen epizódok legtöbbször ártalmatlanok, de előfordul, hogy a páciens magát vagy másokat is veszélybe sodor rendellenes tevékenységével. A szakirodalomban például alvajárás közben végrehajtott erőszakot, sőt gyilkosságot is leírtak.

A Semmelweis Egyetem kutatói a különböző generációknál, illetve férfiaknál és nőknél előforduló paraszomniák jellemzőit vizsgálták.

2022 január és július között a YouTube-on kerestek a témához kapcsolódó videókat, „alvajárás”, „szomnambulizmus”, „alva evés”, „alvásszex”, „alvás alatti beszéd” és „alvás közbeni agresszió” kifejezésekkel – angol, francia, német, magyar, portugál és orosz nyelven.

A kezdeti 758 találat után 224 videót (102 nő, 68 gyermek, 16 felnőtt és 40 idősebb ember) választottak ki, melyeken paraszomniás epizódok láthatók. Három korcsoportba (gyermek vagy serdülő  $\leq 17$  év; felnőtt 18 és 55 év között; és idősek  $\geq 56$  év) sorolták a személyeket.

Az idősekre sokkal kevésbé volt jellemző az alvajárás a fiatalabb felnőttekhez és a gyermekekhez képest.

A kiskorúakkal és idősebbekkel szemben a felnőttek jóval gyakrabban végeztek összetett tevékenységet alvajárás közben, például elektromos vagy konyhai eszközöket használtak, mely akár sérüléshez is vezethet. Az ilyen komplex viselkedés a nőknél több mint kétszer annyiszor fordult elő, mint a férfiaknál.

Az alvajárással járó veszélyes magatartás, például a ház elhagyása vagy az alvás közbeni autóvezetés szintén kevésbé volt jellemző az idősebbekre, mint a fiatalabb generációra.

„Az úgynevezett NREM (non-rapid eye movement) paraszomniák az alvási ciklus mélyalvási szakaszában jelentkeznek, jellemző tünetei a felülés, az ágyból való kikelés és járkálás. Az érintett agyának egy része mélyen alszik, míg egy másik agyterület ugyanakkor ébren van. Előfordulhat, hogy éles tárgyakat vesz kézbe, kiséta a házból vagy éppen autóba ül és elhajt. Nem kizárt, hogy a félig alvó személy eszik vagy szexuális tevékenységet végez” – magyarázza Vivian Correa, a Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézetének PhD-hallgatója, [a Journal of Clinical Neuroscience című folyóiratban megjelent tanulmány első szerzője.](#)

A szakirodalom szerint a NREM paraszomniák a gyermekek 10-15%-át érintik. Felnőttkorra ez az arány 3-4%-ra csökken, időskorban még ritkább.

**Az időseknél sokkal ritkább volt az alvás alatti érzelmi megnyilvánulás, mint a fiatalabb felnőtteknél; a nőknél pedig kétszer gyakoribb volt, mint a férfiaknál.**

A paraszomniák egy másik típusa (REM – rapid eye movement – magatartászavar) az alvás úgynevezett gyors szemmozgásos vagy álom-szakaszában jelentkezik. Ebben az esetben hiányzik a REM alvásra egyébként jellemző bénultság, így az érintettek „megvalósíthatják”, amit álmodnak. Menekülhetnek vagy éppen támadhatnak az álom tartalmának megfelelően, ezzel pedig sérüléseket okozhatnak másoknak, vagy saját maguknak. A vizsgálatban, az idős férfiaknál 40-szer gyakoribb volt ez a magatartás, mint a fiatalabbaknál, és 70-szer gyakrabban hajtottak végre bonyolult kéz-, vagy karmozgásokat az ágyban.

„A legtöbb érintett csak egy-egy traumatikus alvási epizód után fordul orvoshoz. A kockázati tényezők azonosítása azonban segíthet megelőzni ezeket a nyomasztó élményeket. Az időseknél ritkább az alvajárás; ez a gyermekekétől eltérő háttér mechanizmusra utal. Érdekes az is, hogy a REM magatartászavar az idősebb férfiaknál gyakoribb, a középkorú nőknél pedig feltűnően magas a kockázatos tevékenységek aránya. Ezek magyarázata további kutatásokat igényel” – mondja dr. Szűcs Anna, a Magatartástudományi Intézet neurológus-pszichiátere.

Az alvászavarok kezelésében a melatonin, benzodiazepinek és antiepileptikus tabletták segíthetnek, de első lépés a helyes alváshigiéne betartása: azonos időben kelni és nyugovóra térni, illetve eleget aludni, mivel az alváshiány kiválthatja, és súlyosbíthatja a tüneteket. A stressz és szorongás elkerülésével az alvás minősége is javulhat.

Sajtókapcsolat:

- +36 20 670 1574
- hirek@semmelweis.hu

Eredeti tartalom: Semmelweis Egyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/10579/alvas-es-ebrenlet-kozti-zavarok-maskent-viselkednek-a-nok-es-a-ferfiak/>