

# Alvászavarok, szorongásos zavarok

## Előadók:

dr. Kulmány Adrienn, pszichiáter rezidens

dr. Mátyássy Adrienn pszichiáter főorvos

Mindannyiunknak vannak rossz napjai, esetleg álmatlanul töltött éjszakái és fáradtan induló reggelei. Mennyi alvásra, minőségi pihenésre van szüksége az emberi szervezetnek? Milyen tényezők befolyásolhatják alvásunkat akár pozitív, akár negatív irányba? Kell-e, érdemes-e egyáltalán foglalkozni azzal, ha megváltozik alvásunk mennyisége vagy minősége? Vajon az alvászavar egy önmagában álló probléma, vagy tágabb összefüggésekből is érdemes megvizsgálni a kérdést? „Ki mint veti ágyát, úgy alussza álmát.” Vajon, ez csak egy ósdi közmondás, vagy mélyebb összefüggésekre is rávezet bennünket?

**Helyszín:** DÍSZTEREM

**Időpont:** 5. óra



Az előadók szívesen beépítik a készülő előadásokba a már előzetesen, a témák alapján felmerülő, hozzájuk eljuttatott kérdésekre a válaszokat, de a helyszínen is várják nem csupán a kérdéseket, de a témákkal kapcsolatos észrevételeket, tapasztalatokat is!