

# Alvás Világnapja 2021. Magyarország

„JÓ ALVÁS, EGÉSZSÉGES JÖVŐ”

MAGYAR ALVÁS SZÖVETSÉG

Hosted by World Sleep Society World Sleep Day Hungary Office

www.napialvas.hu



## WORLD SLEEP DAY/ALVÁS VILÁGNAPJA 2021 MAGYARORSZÁGON

### A MAGYAR ALVÁS SZÖVETSÉG NEMZETKÖZI AVÁSKONFERENCIÁJA

**Időpont 2021. március 18. 10 - 14 óráig**

Helyszín: Budapesti Alvásközpont: 1089 Benyovszky M. .u. 10. és online

Előadások:

A Magyar Alvás Szövetség elnökének és társ elnökének köszöntői: dr. Vida Zsuzsanna és G. Németh György

**1. Hogyan alszanak Magyarországon a járvány idején?** - kutatási beszámoló (A Szinapszis Egészségkutató és a Magyar Alvás Szövetség legújabb felmérésének az ismertetése - Kun Eszter kutatási igazgató, Balázs Judith)

**2. Így hat a koronavírus az alvásunkra** – esettanulmányok. Válogatás a pandémia idején végzett objektív alvásminőség-mérések eredményeiből. Általános stressz/regeneráció trendek. Vada Gergely c. egyetemi docens, Fusion Vital igazgató, a Magyar Alvás Szövetség alelnöke

**3. Koronaszomnia: alvászavarok a pandémia idején** – Dr. Novák Márta Ph.D. - University of Toronto | U of T · Department of Psychiatry (Kanada)

**4. Álmodások és rémálmodások a pandémia idején** – Dr. Simor Péter alváskutató, Laboratory of Sleep and Cognition (Belgium)

**5. Pandémia és melatonin** - Dr. Sándor Edit orvos igazgató, Pharma Nord

**6. A gyerekek alvását befolyásoló tényezők a pandémia alatt** - Pigniczkiné dr. Rigó Adrien Ph.D. egyetemi adjunktus, ELTE PPK.

**7. A középiskolások szubjektív alvásminősége** – Dr. Mezei Éva iskolaorvos, pszichoterapeuta, a Fodor József Iskolaegészségügyi Társaság főtíkára

**8. A digitális függőség szerepe az alvászavarok kialakulásában** – Bogatinné Horváth Noémi szociálpedagógus

**9. A pszichotraumák hatása az alvásra** - Dr. Szabó József Ph.D. egyetemi adjunktus, Pázmány Péter Katolikus Egyetem Bölcsészeti és Társadalomtudományi Kar, Szociológiai Intézet

**10. A zene terápia hatásainak vizsgálata az alvásproblémák kezelésében** – Dr. habil. Harmat László Ph. D. egyetemi docens, pszichológus, zenetanár, Eszterházy Károly Egyetem Pszichológiai Intézet, Linnaeus Egyetem Pszichológiai Intézet (Svédország)

**11. Alvás és testsúly** – Dr. Halmy Eszter a Magyar Elhízástudományi Társaság elnöke

**12. Hajléktalanok alvási (?) szokásai** - Dr. Simek Ágnes Ph.D. c. egyetemi docens, Semmelweis Egyetem Népegészségtani Intézet, Magyar Faluegészségügyi Tudományos Társaság elnöke

**13. Az alvásminőség hatása a derékfájdalomra** – Almásy Csilla, az Országos Gerincvédő Egyesület elnöke

**14. Hogyan alszanak az Egyenlítő környékén? – bejelentkezés a trópusokról** – dr. Robert Késmárcsly Vice Chair, Networking Committee, YO-IFOS Honorary Consultant, ASDS/DASIL, ITMP USA European Academy of Facial Plastic Surgery (Franciaország)

**15. A standard és a nyári időszámítás összehasonlítása** - alváskutatói és kronobiológiai megfontolások – Dr. Bódizs Róbert Ph.D., a Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet kutatási h. igazgatója)

**16. Innovatív megoldások az egészséges életmódhoz** - Dr. Sara Valencia Garcia orvosigazgató, International Zepter Centrum, Biotron AG (Svájc)

**17. Alvászavar, mint a cerebralis paresis gyakori velejárója** - Benyovszky Andrea Ph.D, AB Conductive Education Consulting (USA)

**18. Az alvási apnoéhoz kapcsolódó jogi, felelősségi kérdések** – Hidvéginé dr. Adorján Livia táblabíró, c. egyetemi docens

Az előadások időtartama: 10 perc.

**19. Sleepfriendly Product/Alvásbarát Termék minősítő díj átadása**

(A konferencia végén első alkalommal kerül sor a Magyar Alvás Szövetség alvásminősítő kitüntető cím eredményének a kihirdetésére és átadására)

**A konferencia szervező bizottságának vezetője: G. Németh György c. egyetemi docens, a Magyar Alvás Szövetség elnöke (t.: 00 36 30/9 30 41 24).**

**A konferencia technikai vezetője: Bognár Attila Kérjük az előadókat, hogy a technikai kérdéseket közvetlenül egyeztessék Attilával: [bognar@t-online.hu](mailto:bognar@t-online.hu) ; 06 30/949 3550**

Közvetítés: a zoom rendszeren, a regisztráció megkezdődött, már lehet jelentkezni.

Regisztrációs link: [https://zoom.us/webinar/register/WN\\_mU7iTJTASMeqz01IGVzowA](https://zoom.us/webinar/register/WN_mU7iTJTASMeqz01IGVzowA)

