

SZAKMAI HÍREK

Szerző:

G. Németh György
Magyar Alvás Szövetség,
Budapest

Cikkadatok:

DOI: [10.58701/mej.22105](https://doi.org/10.58701/mej.22105)

Beküldve: 2026. 01. 28.
Elfogadva: 2026. 02. 08.
Megjelentetve: 2026. 03. 09

2026. 4. évfolyam 1. szám

Copyright © 2026 G. Németh
György. Kiadó: Magyar
Népegészségügy Megújításáért
Egyesület. Ez egy nyílt
hozzáférésű cikk a CC-BY-SA-
4.0 licenstszerződés alapján.

Alvás 2026 - Nemzetközi trendek. A Magyar Alvás Szövetség összeállítása

*Sleep 2026 - International trends. The Hungarian
Sleep Association summary*

Kulcsszavak: alvás; trendek

Keywords: *sleep; trends*

Ajánlás

A magyarországi alvás egészség, az emberek alvásának a minősége a világjárványt követően jelentős mértékben romlott, amelyet a tudományos vizsgálatok is megerősítenek. Minden korábbinál fontosabbá vált az egészséges életmód, a hatékony prevenció erősítése az alvás területén is. Erről szól a hazai alvás egészség erősítését célzó 2026. évi program, amelyre a World Sleep Day/Alvás Világnapja alkalmából kerül sor, nemzetközi alvás konferencia keretében, a Magyar Tudományos Akadémián, 2026. március 11-én.

AZ ALVÁS JÖVŐJE: 5 KULCS- FONTOSSÁGÚ TREND, AMELY ALAKÍTJA A 2026-OS ÉVET

Az alvás átalakuláson megy keresztül, ahogy a tudomány, a technológia és az életmód folyamatosan változik, fejlődik. Az alvási apnoe innovációja megkönnyíti a korai felismerést a mesterséges intelligencia által vezérelt diagnosztikával és az új kezelésekkkel, mint például a GLP-1 gyógyszerek. Az alvási szorongás egyre nagyobb egészségügyi problémává válik, amit a digitális túlterhelés és a gazdasági stressz hajt, a szakértők pedig a perfekcionizmus helyett a tudatos alvási gyakorlatokat javasolják. A mesterséges intelligencia által vezérelt alvási megoldások forradalmasítják az alváskutatást, a fogyasztói technológiát és a vendéglátást, az intelligens CPAP-készülékektől a személyre szabott alvástanácsadásig. Eközben az alvásturizmus túlmutat a luxusmatracokon – olyan szállodák, mint a Sensei és a Carillon Miami Beach, integrálják a biometrikus adatokat, a cirkadián világítást és a személyre szabott relaxációs programokat a pihenés fokozása érdekében. Ugyanakkor egyre több pár gondolja újra a hagyományos alvási szokásokat, és az „alvásváltások” trendje egyre nagyobb teret hódít, mivel az egyének az alvás minőségét helyezik előtérbe az ágymegosztással szemben. Az alvástudomány fejlődésével az ezeket a trendeket magáévá tevő vállalkozások újra definiálják majd az alvás, a regenerálódás és a feltöltődés módját.

1.TREND: NYUGTALAN ELMÉK, ÁLMATLAN ÉJSZAKÁK – AZ ALVÁSI SZORONGÁS TERJEDÉSE A NON-STOP VILÁGBAN

Az alvási szorongás 2025-ben kritikus egészségügyi kihívássá vált, amelyet a növekvő digitális függőség, a gazdasági bizonytalanság és a világjárvány idején tapasztalt alvászavarok elhúzódó hatásai táplálnak. Az alvásminőséggel vagy az elalvási képtelenséggel kapcsolatos túlzott aggodalomként definiált alvási szorongás világszerte milliókat érint, hozzájárulva az alváshiány okozta válsághoz.

Az Amerikai Alvásgyógyászati Akadémia szerint az alvási szorongás egyre gyakoribb, különösen a fiatalabb generációk körében, akik fokozott stresszt tapasztalnak a közösségi média, a karrier instabilitása és a non-stop online jelenlét miatt. A Sleep Medicine Reviews című folyóiratban megjelent friss tanulmány szerint a Z generációs felnőttek közel 40%-a számol be legalább hetente háromszor alvással összefüggő szorongásról, ami jelentős növekedés az előző évekhez képest.

Az alváskövető eszközök és alkalmazások technológiai fejlődése, bár az alvási higiénia javítását célozza, paradox módon súlyosbíthatja az alvási szorongást. A Journal of Clinical Sleep Medicine című folyóiratban megjelent tanulmány kiemeli az „ortoszomnia” terjedését, egy olyan jelenséget, amikor az emberek megszállottan töreksenek a tökéletes alvás elérésére, ami

fokozott stresszhez és rosszabb alvási eredményekhez vezet.

Válaszul az életmódot befolyásoló globális üzleti márkák és az alvásszakértők a tudatos alvási gyakorlatokat szorgalmazzák, beleértve az álmatlanság kezelésére szolgáló kognitív viselkedésterápiát (CBT-I), a digitális méregtelenítő stratégiákat és az alvásra fókuszáló mesterséges intelligencia megoldásokat, amelyek a relaxációt helyezik előtérbe a merev alvási célokkal szemben. Ahogy az alvási szorongás folyamatosan növekszik, a stresszcsökkentő alvási megoldásokat integráló vállalkozások kulcs szerepet játszanak majd az alvásipar átalakításában 2026-tól.

2. TREND: A MESTERSÉGES INTELLIGENCIA ÁLTALI ALVÁSFORRADALOM – OKOSABB TECHNOLOGIA, JOBB PIHENÉS

A mesterséges intelligencia technológiájának gyors fejlődése alapvetően felforgat számos iparágat és tudományágat. Az alvás sem kivétel. Bár a technológia fejlődésben van, a mesterséges intelligencia már jelentős hatást gyakorol az alváskutatásra, a fogyasztói alvástechnológiákra és -szolgáltatásokra, a kezelésekre és a rendellenességek kezelésére, valamint az alvásipari változásokra.

Alváskutatás és -diagnosztika

A mesterséges intelligencia által vezérelt algoritmusok olyan új megoldásokat indíta-

nak el, mint például az EnsoData, amelyek hatékonyabban elemzik a poliszomnográfiai (PSG) adatokat, és nagyobb pontossággal segítik az alvási rendellenességek, például az alvási apnoe és az álmatlanság felismerését.

Az alvásgyógyászat fejlődése

A mesterséges intelligencia lehetővé teszi a „big data” elemzését, amely klinikai, környezeti és laboratóriumi alapú objektív méréseket kombinál az alvás és az alvászavarok mélyebb megértése érdekében. A mesterséges intelligenciát jelenleg az alvászavarok szűrésében, endotípus-meghatározásában, diagnosztizálásában és kezelésében alkalmazzák.

Fogyasztói alvástechnológia és szolgáltatások

Személyre szabott alvási információk és mesterséges intelligencia által vezérelt alvástréning: a gépi tanulási modellek nagy adathalmazokat dolgoznak fel az egyénektől, hogy személyre szabott alvási ajánlásokat nyújtsanak. Számos, felhasználói alvási adatokat gyűjtő fogyasztói termék és szolgáltatás hatékony információkkal szolgál, amelyek segítenek az embereknek javítani alvási eredményeiken.

Okos alvástermékek: A hagyományos termék kategóriák, mint például a matracok, világítástechnika, termosztátok és órák, átalakulnak a mesterséges intelligencia technológia segítségével, hogy adatvezérelt, személyre szabott alvási élményt nyújtsanak.

Kezelés és alvászavarok kezelése

Mesterséges intelligencia által vezérelt CPAP-készülékek: a mesterséges intelligencia optimalizálja a CPAP-beállításokat alvási apnoében szenvedők számára, javítva a terápia betartását és a kényelmet. Erre nagyszerű példa a ResMed betegközpontú alkalmazása, a MyAir, amely lehetővé teszi a felhasználók számára a CPAP-adatok megtekintését, és mesterséges intelligencia által vezérelt csevegéseket kínál a beteg támogatására és a CPAP-terápia betartásának sikerességének javítására.

Kognitív viselkedésterápia (CBT) álmatlanság esetén: A mesterséges intelligencia által támogatott szolgáltatások ma már bizonyítékokon alapuló digitális terápiát kínálnak álmatlanság esetén emberi terapeuta nélkül.

Valós idejű alvászavar-észlelés: A mesterséges intelligenciával támogatott otthoni monitorozási megoldások képesek észlelni a szabálytalan légzést, a nyugtalan láb szindrómát és más alvási problémákat.

Pozitív alvás élmények kialakítása

Mesterséges intelligencia által vezérelt okosszobák: a szállodák mostanában a vendégek preferenciái alapján próbálják integrálni a mesterséges intelligencia által vezérelt élményeket. Az okosszobák funkciói közé tartoznak a hangvezérelt asszisztensek, valamint az IoT-hez csatlakoztatott világítás, klímaberendezés és ágyak, amelyek optimalizálják az alvási élményt.

Chatbotok és virtuális portások

A mesterséges intelligencia által vezérelt chatbotok és virtuális asszisztensek a nap 24 órájában, a hét minden napján biztosítanak támogatást, megválaszolják a gyakori kérdéseket, sőt, kezelik a foglalásokat is, és személyre szabott ajánlásokat kínálnak a vendégélmény optimalizálása érdekében.

3. TREND: AZ ALVÁS ÜZLET – A SZÁLLODÁK PROFITÁLNAK A TÖBB MILLIÁRD DOLLÁROS PIHENÉSI FORRADALOMBÓL

Az alvásturizmus a luxusmatracokon túl a holisztikus, tudományosan alátámasztott alvási élmények felé fejlődik. Ahogy az utazók egyre inkább a pihenést helyezik előtérbe, a szállodák speciális alvási programokkal, prémium ágyneművel és akár alvástanácsadó szolgáltatásokkal is reagálnak – a minőségi alvást piacképes, magas értékű szolgáltatássá alakítva.

A *GWI Sleep Initiative* és a *Serta Simmons Hospitality Bedding* 2024/2025-ös felmérése szerint a gyakori utazók 91%-a hajlandó akár 10%-kal többet fizetni az alvást elősegítő szálláshelyekért. Ez annak köszönhető, hogy az utazók 63%-a számolt be rosszabb alvásról utazása alatt, a zaj (75%), a világítás (72%) és az ágynemű (70%) pedig a legfőbb zavaró tényezők. A vezető szállodák nyíltan foglalkoznak ezekkel a problémákkal.

A Hilton a 2025-ös trendjelentésében kiemeli a „*Sleep Tourizzzm 2.0*”-t, mint vezető trendet, és megjegyzi, hogy minden negyedik utazó foglal gyógyfürdői vagy wellness kezelést, hogy javítsa alvását a nyaralás alatt. Más alvásipari márkák is bővítik kínálatukat a prémium ágyneműn túl, és olyan teljes értékű szenzoros alvásélményeket is kínálnak, mint a szobai hangfürdők és a vezetett meditációs szolgáltatások, amelyek segítenek a vendégeknek/pácienseknek ellazulni.

A luxus wellness-elvonulások ennek a mozgalomnak az élvonalában állnak. A Sensei Porcupine Creek a legmodernebb biometrikus nyomon követést tudományosan alátámasztott alvástréninggel ötvözi a pihenés optimalizálása érdekében, míg a Carillon Miami Wellness Resort alvásközpontú wellness-kezeléseket és mesterséges intelligenciával vezérelt okoságakat kínál a regenerálódás elősegítésére. Az olyan szálláshelyek, mint a Six Senses, személyre szabott konzultációkkal kiegészített speciális alvásprogramokat kínálnak, mások pedig cirkadián világítást és aromaterápiás ágyazási szolgáltatásokat integrálnak. Ez a váltás egy szélesebb körű iparági mozgalmat tükröz, amely a holisztikus, multiszenzoros alvásmegoldások felé irányul, amelyek célja a pihenés és a relaxáció fokozása.

A luxuson túl egyre nagyobb az igény a wellness-központú alvási szolgáltatásokra. Az utazók 74%-a értékeli a környezetbarát alvási szolgáltatásokat, és 59%-uk aktívan keres olyan szálláshelyeket, amelyek alvás-

központú extrákat kínálnak, mint például fehérzajgépek, sötétítőfüggönyök és relaxációs alkalmazások. Egyes szállodák alvási concierge-et is kínálnak, a pihenést a vendéglátás végső luxusaként hangsúlyozva.

2026 – a szállodák feszegetni fogják a határokat – a cirkadián világítás, a hangszigetelés, a levegőminőség, az okosmatracok és a személyre szabott relaxációs rituálék pénzzé tételével. Egy olyan világban, ahol a pihenés egyre szűkösebb, azok a szállodák aratják majd le a gyümölcsöt, amelyek elsajátították az alvás művészetét.

4. TREND: ÚJ LEHETŐSÉGEK AZ ALVÁSI APNOÉ ELLEN – ELŐRELÉPÉSEK A FELISMERÉSBEN ÉS A KEZELÉSBEN

Bár az alvási apnoe a két leggyakoribb alvászavar (azaz az alvási apnoe és az alvatlanság) egyike, a diagnózis hiánya történelmileg problémát jelentett. A kezeletlen alvási apnoe összefüggésben állhat magas vérnyomással, 2-es típusú cukorbetegséggel, stroke-kal, depresszióval és álmos vezetéssel járó balesetekkel. Az alvási apnoe diagnosztizálásának klasszikus megközelítése az, hogy a betegeknél éjszakai alvásvizsgálatot (azaz polyszmonográfiát) vagy otthoni alvásvizsgálatot végeznek. Akár a stigma (pl. a betegek nem akarják bevallani a horkolást), akár az egészségre fordított elégtelen figyelem miatt nem tapasztaljuk az alvási apnoe megfelelő felismerését. Az alvásgyógyászati közösség számára izgalmas, hogy az Apple

elindította az alvási apnoe korai felismerési programját. Ez a kiegészítés sokkal könnyebbé teszi az alvási apnoe korai jeleinek észlelését egyszerűen egy mobiltelefonon elindított alkalmazással.

Emellett az alvási apnoe kezelési módszereinek fejlődésében is tendenciát látunk. Először is, folyamatosan növekszik a nyelv alatti idegstimulátorral (pl. Inspire) beültetett betegek száma. Ezt a kezelést azoknak a betegeknek kínálják, akik nem tudnak alkalmazkodni a CPAP-hoz, és nem felelnek meg a műtét megfelelő kritériumainak. Tekintettel a súlygyarapodás vagy az elhízás és az alvási apnoe közötti szoros összefüggésre, az alvási apnoe kezelésének legújabb trendje a GLP-1-ek (glukagonszerű peptid-1) használata, amely egy természetesen előforduló hormon, amelyet a bélrendszer szabadít fel az ételbevitelre válaszul, és amely elengedhetetlen a vércukorszint és az étvágy szabályozásához. 2024 októberében az amerikai FDA jóváhagyta az első GLP-1-et az alvási apnoe kezelésére.

Az alvási apnoe kezelésében bekövetkezett innovációk rávilágítanak a rendellenességgel kapcsolatos tudatosság növekedésére, valamint az azonosításához és kezeléséhez szükséges új lehetőségekre. Bár időbe telhet a diagnosztizálatlan és kezeletlen alvási apnoe magas prevalenciájának jelentős csökkentése, izgalmas látni az ilyen változásokat alátámasztó trendeket.

5. TREND: VÁLTOZÁS A MODERN PÁRKAPCSOLATOKBAN. A „KÜLÖNALVÁS” FOLYAMATOS TÉRNYERÉSE NÖVEKVŐ TREND

Az „alvásválások” trendje – amikor a párok külön alvási elrendezést választanak a jobb pihenés érdekében – egyre népszerűbb. Az Amerikai Alvásorvosi Akadémia (AASM) 2025-ös felmérése szerint az amerikaiak több mint egyharmada (35%) időnként vagy következetesen külön szobában alszik a partnerétől olyan problémák miatt, mint a horkolás, az eltérő alvási ütemterv és a nyugtalanság. Wendy Troxel alvástudós, a téma vezető szakértője megjegyzi, hogy a pihenés előtérbe helyezése nem az intimitás feláldozását jelenti, hanem inkább mindkét partner jólétének javítását. Egy 2024/2025-ös-es RAND Corporation elemzés szerint ennek a választásnak az „alvásszövetségként” való átnevezése jobban tükrözi az előnyeit, hangsúlyozva az együttműködést a különélés helyett.

Olyan ismert celebek, mint Cameron Diaz és Barbara Corcoran, a közelmúltban támogatták a külön hálósobák melletti kiállításukat, hozzájárulva a növekvő kulturális változáshoz. A Guardian 2025 -ös véleménycikkében továbbá azt állítják, hogy az együtt alvással kapcsolatos társadalmi elvárásokat újra kell vizsgálni, mivel a kutatások egyre inkább rávilágítanak a megzavart alvás negatív hatására az egészségre és a kapcsolatokra.

Míg az objektív alvási adatok gyakran alátámasztják az egyedül alvást, sok pár továbbra is az érzelmi közelséget helyezi előtérbe. Ahogy a tudatosság növekszik, egyre többen kísérleteznek rugalmas megoldásokkal – például kijelölt külön éjszakkal vagy alvásbarát szobakialakításokkal. Az alvástudomány fejlődésével és a személyes jóllét középpontjába kerülésével ez a trend valószínűleg tovább fog fejlődni, megkérdőjelezve a régóta fennálló normákat azzal kapcsolatban, hogy mit jelent az ágyban aludni.

KIEGÉSZÍTÉS

Amerikai Alvásgyógyászati Akadémia szerint az amerikaiak körében egyre gyakoribb a külön alvás, a tudatos törekvés arra, hogy miképpen töltik az éjszakájukat az ágypartnerükkel.

Az összeállítást a World Sleep Congress 2025, a World Sleep Society valamint az Amerikai Alvásgyógyászati Akadémia kutatásai, ajánlásai alapján készítette a Magyar Alvás Szövetség.



WORLD SLEEP DAY
ALVÁS VILÁGNAPJA
2026 Magyarország
MAGYAR TUDOMÁNYOS AKADÉMIA
2026. MÁRCIUS 11.

Aludj jól! Élj jobban!

WORLD SLEEP SOCIETY
ADVANCING SLEEP HEALTH WORLDWIDE
Founded by WORLD ASSOCIATION OF SLEEP MEDICINE and WORLD SLEEP FEDERATION

MAGYAR ALVÁS SZÖVETSÉG
HUNGARIAN SLEEP ASSOCIATION

HIVATKOZÁSOK

RAND Corporation - <https://aasm.org/americans-opting-sleep-divorce-accommodate-bed-partner/>

Sleep Alliance: Az „alvásválás” újra brandingolása a jobb pihenésért” <https://www.rand.org/pubs/commentary/2024/07/sleep-alliance-rebranding-sleep-divorce-for-better.html>

Mizoguchi, Karen. „Barbara Corcoran: People, 2024. 12. 12. [https://people.com/](https://people.com/barbara-corcoran-why-she-likes-having-)

[separate-bedroom-from-husband-bill-sex-short-exclusive-8754092](https://people.com/barbara-corcoran-why-she-likes-having-separate-bedroom-from-husband-bill-sex-short-exclusive-8754092)

The Guardian (2025) - „A külön ágyak megmenthetik a kapcsolatodat – miért tabu még mindig az „alvás közbeni válás”?” <https://www.theguardian.com/commentisfree/2025/jan/08/sleep-divorce-separate-beds-relationship>

INFORMÁCIÓK A SZERZŐRŐL

G. Németh György

Magyar Alvás Szövetség, Budapest

Hungarian Sleep Association, Budapest

gngy@gngy.eu
