



KIEK MIEGO PAKANKA ŽMOGUI

Kas yra miegas?

Miegas - tai sąlyginės ramybės būseną, kurios metu organizmas, iš dalies netekęs ryšių su aplinka, aktyviai atkuria savo jėgas. Miegant centrinė nervų sistema beveik nepriklauso nuo aplinkos, miego metu sutvarkomos vidinės nervų sistemos funkcijos ir tokiu būdu organizmas paruošiamas gyvenimui ir dienos veiklai.



Kiek miego reikia žmogui?

Miego trukmė ir poreikis priklauso nuo daugelio veiksnių, bet labiausiai nuo žmogaus amžiaus ir individualių savybių. Kūdikiai ir vaikai miega 16–20 valandų per parą, paaugliams reikia 9-10 valandų nakties miego. Daugelio suaugusiųjų optimali miego trukmė – 7–8 valandos, tačiau ši trukmė gali kisti nuo 5 iki 10 valandų miego per parą – tai priklauso nuo kiekvieno žmogaus.



Kas daro įtaką miego kokybei?

Amžius ir miego trukmės individualumas. Paauglystė yra amžius, kai vyksta svarbūs fiziniai, kognityvinės veiklos, emociniai ir socialiniai pokyčiai, o nuo to, kaip paaugliai miega, labai priklauso jų mąstymas, elgesys ir savijauta dieną. Ir atvirkščiai, veikla dieną, aplinkos pokyčiai ir įvairūs individualūs veiksniai turi daug reikšmės jų miego kokybei.

Aplinka: triukšmas lauke (transporto ar žmonių keliamas triukšmas) ar patalpoje (vandenslašėjimas, laikrodžio tikslėjimas, partnerio knarkimas, griežimas dantimis ar kitų žmonių pokalbiai);

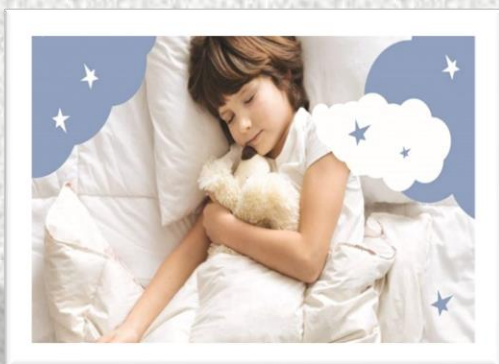
- temperatūra. Jei miegant kambario temperatūra labai aukšta ar labai žema, dažniau prabundama;
- pripratimas prie aplinkos. Kai kuriuos žmones svetimoje vietoje kankina nemiga arba jie naktį nuolat prabunda;
- lova ir patalynė. Geriausiai užmiegame ant vidutinio kietumo čiužinio ir patogios pagalvės;
- 24 valandų per parą "priėjimas" prie interneto atitraukiantis žmonių dėmesį nuo biologinių poreikių, televizoriaus žiūrėjimas;
- mobilių telefonų spinduliuotė. Ji apsunkina užmigimą ir pakeičia miego struktūrą. Pokalbiai prieš miegą sukelia galvos skausmus, sąmonės pokyčius ir depresiją, sutrumpina miego trukmę (budėjimo režime dirbantis mobilus telefonas trumpina ir išderina pačias svarbiausias naktinio poilsio fazes – greitąjį miegą ir lėtąjį miegą).

Sveikatos būklė: pablogėjus savijautai taip pat sutrinka miegas.

Stresas: dėl dieną patiriamos įtampos taip pat sutrinka miegas. Tai gali būti egzaminai, finansiniai rūpesčiai, nesutarimai šeimoje, nesklandumai darbe, kelionės ir kita.

Maistas ir gėrimai: alkanas žmogus užmiega sunkiau nei sotus. Tačiau persivalgius miegas taip pat dažniausiai sutrinka.

Tabako dūmai: sutrikdo miegą, nes juose yra nikotino – centrinės nervų sistemos dirgiklio, veikiančio miego struktūrą. Be abejo, dažnai prabundama ir nuo naktinio kosulio.



Miego trūkumas sukelia:

- atminties problemas;
- nelaimingus atsitikimus ir traumas;
- elgesio problemas;
- blogą nuotaiką.

Norėdami pagerinti miego kokybę:

- Kasryt kelkitės tuo pačiu metu, o miegoti eikite tada, kai jaučiatės pavargę.
- Prieš miegą išgerkite šilto pieno ar žolelių arbatos, negerkite alkoholinių ir kofeino turinčių gėrimų, nerūkykite. Prieš miegą išvėdinkite kambarį. Optimali miegamojo temperatūra turėtų būti 16 – 18 laipsnių.
- Naktinius rūbus rinkitės iš natūralaus pluošto – medvilnės ar šilko, jie puikiai sugeria prakaitą.
- Miegokite ant patogaus čiužinio ir pagalvės. Geriausiai užmiegame, kai gerai parinktas čiužinys ir pagalvė leidžia atsipalaiduoti bei užtikrina teisingą kūno padėtį.
- Venkite pietų miego.
- Valgykite 2–3 valandos prieš miegą, venkite aštraus, riebaus ir sunkiai virškinamo maisto.
- Savijautą ir gilų miegą gali pagerinti mankšta, tačiau nesimankštinkite prieš pat miegą.
- Miegamajame patartina turėti eterinių (valerijono, vaistinės ramunėlės, levandos ir kt.) aliejų buteliukų ir 15 minučių prieš miegą juos pakaitinkite išvėdintame miegamajame. Kvapai turi didelę reikšmę mūsų miegui.
- Galima pasiklausyti jūros garsų ar melodingos muzikos, prisiminti ką nors malonaus.
- Palikite savo rūpesčius anapus miegamojo durų.

Faktai apie miegą 😊

Nors miegame visi ir kasdien, apie miegą žinome palyginti mažai. Galbūt nieko keisto – didžioji dauguma žinių miego klausimu buvo surinkta per paskutinius 30 metų. Kiek įdomumų išsiaiškinta! :

- žmonės praleidžia 1/3 savo gyvenimo miegodami. todėl ypač svarbu, kad aplinka, kurioje miegate, būtų palanki jūsų sveikatai, t.y. netoksiška;
- kol miegame, smegenys apdoroja mūsų emocijas ir per dieną gautą informaciją. ne šiaip sau sakoma, kad „rytas už vakarą protingesnis“!

- teigiama, kad visiškai normalu, jei atsigulę į lovą užmiegame per 10-15 minučių. tuo tarpu, jei užmiegame vos padėję galvą ant pagalvės (per mažiau nei 5 minutes), turėtume susirūpinti, ar nesame išsekę;
- sapnuojame tik jau matytus veidus. mūsų sapnuose nauji veidai nekuriami. sapnuojame tik tuos, kuriuos kažkada matėme, net jei matėm juos tik trumpą sekundę!
- šiandien 75% mūsų sapnuoja spalvotai. prieš atsirandant spalvotai televizijai, spalvotai sapnavo tik 15% žmonių!
- reguliari mankšta gerina miegą. tiesa, svarbu nepamiršti, kad spontaniškai, prieš pat užmiegant daromi pratimai gali turėti neigiamą poveikį miego kokybei;
- mūsų kūnuose yra natūralus laikrodis. kad šis laikrodis funkcionuotų be trukdžių, svarbu: išlaikyti vienodą miego ritmą, rytais pasimėgauti pasivaikščiojimu lauke, o vakarais riboti laiką, praleidžiamą prie telefono, televizoriaus ir kitų technikos priemonių;
- miegas žmogaus gyvenime toks pat svarbus, kaip maistas ir fizinis aktyvumas. net ir nedidelis miego trūkumas stipriai silpnina mūsų imuninę sistemą;
- neįtikėtina, tačiau žmonės gali miegoti ir atsimerkę!
- NASA teigimu tobulas popiečio miego ilgis – 26 minutės;
- teigiama, kad didžioji dauguma žmonių be vandens galėtų išgyventi iki 2 savaičių, tačiau be miego – tik 10 dienų.

Parengta pagal Higienos instituto medžiagą.
Visuomenės sveikatos specialistė Lolita Jurgutavičienė
lolita.jurgutaviciene@sveikatos-biuras.lt