

Viskas apie miegą

Jūsų savijauta priklauso tik nuo Jūsų.

- *Jeigu norite visą dieną gerai jaustis -gerai išsimiegokite !*
- *Jei jūs nepakankamai išsimiegate, jūs jaučiate nuovargį, jums sunkiau sukaupti dėmesį, jus greičiau pažeidžia stresas.*
- *Jei miego pakanka, savijauta būna pakili, energijos ir gyvybingumo nestinga visą dieną.*

Miegas apvalo organizmą, atjaunina veidą, padeda efektyviau mąstyti ir dirbti

Kas yra miegas?

Paprastai miegą sudaro ciklai po 90 minučių, vidutiniškai 5 fazės.

Per pirmąsias 4 fazes, kurios keičiasi nuo lengvo miego iki gilaus, mažėja smegenų aktyvumas, retėja širdies ritmas, kvėpavimas ir krinta kraujo spaudimas bei kūno temperatūra. Penktoje, vadinamoje greitų akių judesių fazėje, po užmerktais vokais juda akys, smegenys vėl tampa aktyvios ir tuomet dažniausiai sapnuojama. Šioje fazėje ir dažniau prabundama, todėl ir sapnus prisimename geriau.

Kas mus priverčia miegoti?

Tai organizmo laikrodis, kontroliuojantis žvalumą, kūno temperatūrą bei hormonus. Apie 4-6 val. ryto smarkiai pakyla, padidėja hormono kortizolio kiekis,

kraujas papildomai gauna gliukozės, todėl padaugėja energijos.

Vakare smegenyse papildomai gaminasi melatonino (cheminės medžiagos, mieguistumą).

Pramiegame apie 1/3 gyvenimo, tačiau skirtingu gyvenimo laikotarpiu miego mums reikia nevienodai. Daugiausia miega kūdikiai (iki 6 mėn. amžiaus) - apie 16 val., nuo pusės metų jau tik apie 13 valandų.

Vyresniems žmonėms miego reikia mažiau, nes jų smegenyse gaminasi mažiau melatonino, 16-60 metų žmogui paprastai pakanka 7-8 valandų nakties miego.

Ar visada išmiegate tiek, kiek jums reikia miego?

Miegas sutrumpėja:

- *dėl ligų,*
- *įtempto gyvenimo: sunkaus darbo, blogų tarpusavio santykių ar kūdikio gimimo.*

- Dėl sunkaus darbo, namų ruošos, šeimyninių pareigų ir atsakomybės net 4 žmonės iš 10, miego sąskaita tvarko būtinus ar jį dominančius reikalus.
- Miegą veikia ir menstruacijų ciklas. Manoma, kad moterys miega mažiau priešmenstruacinės fazės metu.

Įsidėmėkite:

Jeigu nuolat miegate mažiau, negu jums būtina, organizmas ima sekti.

Jei trūksta bent valandos ar pusantros miego, budrumas sumažėja net 33 proc.

Jei trūksta keturių valandų miego (dvi dienas iš eilės miegant tik 6 valandas), 10-15 proc. gali sumažėti reakcija. Miegant pakankamai, gerėja fizinė ir psichinė sveikata.

Jei jūs miegate gerai, tai:

Gerėja atmintis;

Sutrikdžius miegą, susilpnėja trumpalaikė atmintis. Miegas stiprina atmintį panašiai kaip svorių kilnojimas stiprina raumenis,

Atsistato organizmas

Miego metu organizme cirkuliuoja 70 proc. kasdienės augimo hormono dozės. Šis hormonas gerina odos regeneraciją, stiprina kaulus bei raumenis.

Didėja organizmo atsparumas

Sutrumpėjus nakties miegui, mažiau gaminasi su ligomis kovojančių imuniteto ląstelių.

Didėja kraujo spaudimas

Dėl miego stokos gali pakilti kraujospūdis.

Didėja atidumas

Nemigos kamuojami žmonės beveik dvigubai dažniau patenka į automobilių avarijas. Net 31 proc. visų vairuotojų bent kartą gyvenime yra užmigę prie vairo.

Vystosi gabumai

Pailsėjęs žmogus lengviau sugeba spręsti įvairias problemas.

Geriau jaučiamas pasitenkinimas

Žmonės, kurie gerai išmiega naktį, jaučiasi laimingesni. Jei miego per mažai (mažiau nei 6 val.), kamuoja nuovargis ir bloga nuotaika.

Miego sutrikimai Košmarai

Košmarai ar blogi sapnai dažniausiai aplanko žadinant žmogų greitų akių judesių miego fazės metu. Sapnai labai dažnai reiškia, kad turime psichologinių problemų, o jas išsprendus košmarai dažniausiai pranyksta.

Ką daryti?

- *Prieš eidamas gulti neskaitykite baisių knygų, nežiūrėkite nerimą keliančių filmų.*
- *Geriausia, kad miegamajame nebūtų televizoriaus, negausią vakarienę valgykite bent tris valandas prieš miegą. Vėlai vakare nevalgykite riebaus maisto, išsimaudykite žolelių vonioje, atkurkite pasikartojančius košmarus.*
- *Sukurkite naują, geresni sapną psichoterapija arba hipnozė taip pat gali padėti įveikti pagrindinę košmarų priežastį.*

Knarkimas

Knarkimą sukelia minkštojo gomurio vibracija. Knarkia apie 30 proc. vyrų ir apie 14 proc. moterų. Knarkimą gali sukelti kliudymai nosies landose, nusileidęs minkštasis gomurys arba per didelis riebalų kiekis ant pagurklio.

Ką daryti?

- *Gulėkite ant šono. Tokioje padėtyje oras gali laisviau praeiti ir knarkimas sumažėja;*
- *rūpinkitės savimi, stenkitės nepriaugti svorio, atlikite alergijos testą, nes alergija taip pat gali dirginti minkštuosius gerklės audinius, atsisakykite alkoholio ir meskite rūkyti - bus lengviau kvėpuoti;*
- *prieš miegą skalaukite burną aromatinėmis žolelėmis, jei niekas nepadeda, kreipkitės į gydytoją.*

Pertrauktas miegas

Kai kuriems žmonėms nesunku užmigti, bet naktį jie nuolat prabunda. Tokį prabudimą sąlygoja įvairios priežastys : stresas, alergija maistui ar kitiems dalykams, pasikartojanti hipoglikemija (kai staiga krinta cukraus kiekis kraujyje ir žmogus prabunda).

Ką daryti?

- *dieną venkite ilgų snūstelėjimų;*
- *jei prabundate vidurnakti ir negalite užmigti, kelkitės ir išeikite iš miegamojo, paklauskite ramios muzikos ar paskaitykite;*

- *pusę valandos prieš miegą suvalgykite fruktozės turinčių vaisių, pvz., bananų, jie padės sureguliuoti cukraus kiekį kraujyje;*
- *venkite alkoholio,*
- *atlikite alergijos testą;*
- *įsigykite plačią lovą. Sutuoktiniai vienas kitą per naktį daug kartų stumteli ir tai trukdo miegoti. Kuo didesnė lova, tuo mažiau trukdote sutuoktiniui miegoti. Nemiga vienas iš trijų suaugusiųjų bent kartą gyvenime skundžiasi nemiga (moterys dažniau).*
- *Jeigu prieš užmigdami lovoje vartotės pusvalandį, reiškia sergate tam tikra liga.*

Dažniausiai pasitaikanti nemigos priežastis - nerimas

Jis aktyvina nervų sistemą smegenys siunčia informaciją antinksčiams, kurie skatina adrenalino gamybą, žmogus tampa žvalesnis ir naktį prabunda. Jūs nesergate nemiga, jei miegate trumpai ar negiliai, tačiau jaučiatės puikiai. Jeigu miego stoka trukdo darbui ir pablogina savijautą, diagnozuojama nemiga.

Ką daryti?

- *migdomuosius vaistus vartokite tik trumpai, nes gali išsivystyti priklausomybė ir labai sumažėti gilaus miego trukmė, imkitės priemonių, kad sumažėtų nemigą keliančių priežasčių.*
- *Jei užmigti trukdo įkyrios mintys, prieš eidami miegoti surašykite jas, pažymėdami galimą sprendimą. Tai padės perkelti rūpesčius nuo minčių ant popieriaus;*
- *prieš gesindami šviesą 15 min., paskaitykite gerą knygą;*

Jeigu norite geriau miegoti:

- *Miegoti eikite vienodu Miku. Tai nu -stato ir stabilizuoja organizmo laikrodį. JA V Harvardo medicinos mokyklos tyrinėtojai nustatė, kad jeigu miegojimo įpročiai keičiasi nors keliomis valandomis, blogėja nuotaika.*
- *Prieš miegą išsimaudykite šiltoje vonioje. Kraujas nuo smegenų nutekės į odos paviršių ir pajusite mieguistumą.*
- *Pasimylėkite. **Seksualinio** stimuliavimo metu skiriasi endorfinai, kurie gali paskatinti gilesnį ir kokybiškesnį miegą.*
- *Gerkite žolelių arbatą.*
- ***Lova** pristumkite prie sienos – tai suteikia saugumo jausmą, padeda atsipalaiduoti.*

- Miegamajame turi vyrauti tos spalvos, kurios jums sukuria ramybės ir lengvumo jausmą (tinka mėlyna ir žalia).

Miegui trukdo

Rūkymas. Jis stimuliuoja nervų sistemą, todėl miegas tampa ne toks gilus, dažniau prabundamą.

Stimuliatoriai, pvz., alkoholis ir kofeinas (jo yra arbatoje, kavoje, šokolade, kai kuriuose skausmą malšinančiuose vaistuose), padidina adrenalino gamybą, todėl būname labiau sudirgę.

Kūdikio gimimas reiškia, kad per pirmus metus prarasite 400 -750 miego valandų.

Primename:

Saugokite savo sveikatą!

*Parengė: T.Ramanauskienė
Klaipėdos psichikos sveikatos centras
Galinio Pylimo 3b*