

Trumpai apie miegą

Maždaug trečdalį savo gyvenimo žmogus praleidžia miegodamas. Miegas svarbus žmogaus gyvybei palaikyti kaip oras, maistas ir vanduo. Nuo miego kokybės priklauso mūsų santykiai su artimaisiais, darbo rezultatai, savijauta, sveikata, nuotaika ir saugumas. Miego sutrikimus patiria 20–40 proc. žmonių, dažniau moterys bei vyresni nei 65 m. asmenys. Nemiga, padidėjęs mieguistumas, lėtinis nuovargis, vaikščiojimas miegant (lunatizmas), naktinis siaubas (naktinės baimės), košmariški sapnai, miego jausmo praradimas – tai miego sutrikimai. Dėl sutrikusio miego dažnai jaučiamės pavargę, išsiblaškę, blogos nuotaikos. Labai dažnai tokie simptomai praneša ne tik apie nekokybišką miegą, bet ir apie gresiančią rimtą ligą.

Kodėl turime miegoti?

Miego metu kūnas ilsisi, o galvos smegenys apdoroja per dieną sukauptą informaciją. Miegodamas žmogus pailsi fiziškai ir psichiškai, stabilizuojasi kraujo apykaita,

stiprėja atmintis, kraujyje sumažėja streso hormono (adrenalino), stiprėja imuninė sistema.

Miegas sutrumpėja dėl:

- ligų;
- įtempto gyvenimo;
- sunkaus darbo;
- blogų tarpusavio santykių.

Miegant mažiau nei 8 valandas, įmanoma išsimiegoti

Miego poreikis įvairiais žmogaus gyvenimo periodais yra skirtingas: kūdikis miega didelę dalį laiko, o pagyvenusiam žmogui pakanka 6 – 7 valandų. Nėra jokios miego normos. Miegoti reikia tiek, kad dieną būtum budrus ir žvalus.

Jei jūs miegate nepakankamai, tai kenkia:

SVEIKATAI → blogėja nuotaika, kamuoja nuovargis, didėja kraujo spaudimas, mažėja organizmo atsparumas įvairioms ligoms, blogėja atmintis.

DARBUI → sumažėja atidumas ir dėmesio koncentracija, sulėtėja reakcija, mažėja kūrybingumas, sunkiau spręsti įvairias problemas bei vykdyti pareigas.

TARPUSAVIO SANTYKIAMS → tapate nekantrus, nepatenkintas, irzlus.

SAUGUMUI → galimi dažnesni nelaimingi atsitikimai darbe, gatvėje.

Apie nemigą

Tai vienas dažniausių miego sutrikimų. Nemiga – tai būklė, kai ilgą laiką žmogus miega nepakankamai arba miegas paviršutiniškas, nesuteikiantis poilsio jausmo. Nemigos kamuojami žmonės sunkiai užmiega vakare, pabunda naktį ir nebeužmiega iki ryto arba užmiega tik paryčiui. Tokie žmonės būna mieguisti, irzlūs, nepailsę, išsiblaškę, jiems sunku susikaupti, dažnai kamuoja nerimas.

Trumpalaikę nemigą sukelia įvairūs stresai, konfliktai, aplinkos trikdžiai (triukšmas, šviesa), alkoholis, nikotinas, kava. Ji trunka

kelias naktis ir po to savaime praeina.

Ilgalaikė nemiga trunka išties mėnesius. Ją sukelia dažniausiai ne viena, o kelios priežastys: pasikartojantys stresai, psichikos sutrikimai, plaučių, inkstų ligos, širdies nepakankamumas, taip pat piktnaudžiavimas alkoholiu, nesaikingas rūkymas, kava, stipri arbata, ir kt.

Kaip įveikti nemigą?

- Eikite miegoti ir kelkitės tuo pačiu metu, net ir savaitgaliais;
- miegokite patogioje lovoje, jums labiausiai tinkančioje kambario temperatūroje;
- vakare venkite kavos, šokolado - jie padidina adrenalino gamybą, todėl būname labiau sudirgę;
- rūkymas stimuliuoja nervų sistemą, todėl miegas tampa ne toks gilus, dažniau prabundama;
- greičiau užmigti padeda lengvas fizinis nuovargis vakare ar pasivaikščiojimas prieš miegą;
- venkite dienos miego;
- prieš miegą nepersivalgykite;
- jei neužmiegate per pusvalandį, kelkitės ir kuo nors užsiimkite.

Miego užsinorėsite, kai tik nustosite to atkakliai siekti;

- puiki priemonė nuo nemigos - rami muzika, šilta vonia, gera ar atvirksčiai - nuobodžiai knyga;
- pamėginkite vėliau gulti ir anksčiau keltis;
- palikite savo rūpesčius anapus miegamojo durų;
- jei šios priemonės nepadeda, kreipkitės į gydytoją.

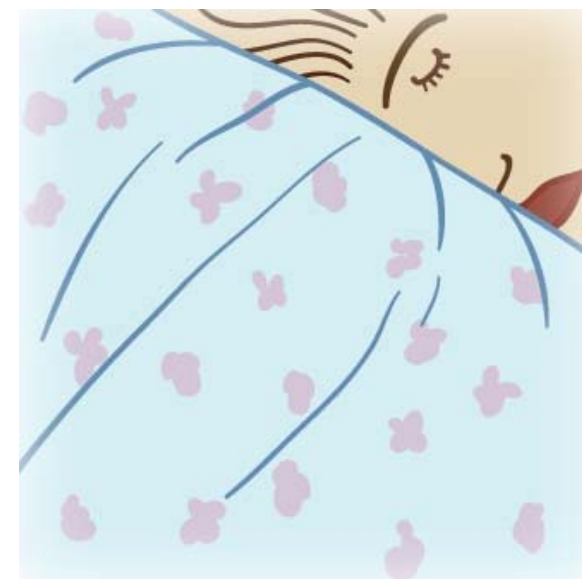
Parengė R. Adlienė

Valstybinis psichikos sveikatos centras

Parko g. 15, Vilnius,
tel. (8 5) 267 17 97

Valstybinis psichikos sveikatos centras

KĄ ŽINOME APIE MIEGĄ?



2005 m.