

Kiek turime miegoti ir kaip išvengti nemigos

Netinkami miego įpročiai yra viena iš dažnų problemų, su kuria susiduria mūsų visuomenė, o ypač vaikai ir paaugliai. Anot Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO), miegas yra vienas svarbiausių fizinės sveikatos komponentų, kurio pagrindinė funkcija – atkurti organizmo jėgas. Dėl šios priežasties miegas gyvybiškai būtinas kiekvieno žmogaus fizinei, psichinei ir emocinei gerovei palaikyti. Esminis miegą apibūdinantis požymis yra miego kokybė. Tik visavertis ir kokybiškas miegas turi neabejotiną naudą žmogaus sveikatai.

Pietų miegas padeda susigrąžinti jėgas

Spartėjant gyvenimo tempui, nuolat skubame, taigi miego sąskaita sutaupytos valandos tampa kasdienybe, o atlyginti prarastą miego laiką neretai stengiamės popiečio poguliu ar ilgesniu miegu savaitgalį. Vis dėlto toks kompensavimas, nors ir padeda atgauti jėgas, organizmui nėra sveikas. Miego higienos rekomendacijose nurodoma, kad geriausias miegas – reguliarus, kai miegame tiek pat darbo dienomis ir savaitgaliais. Tik tuo atveju, kai išlaikyti reguliaraus miego grafiko nepavyksta, savaitgalį pamiegoti ilgiau vertingiau, nei likti visiškai nepailsėjusiam.

Laikantis rekomenduojamo miego režimo, pietų miego poreikio suaugusiam žmogui neturėtų kilti, tačiau, jei naktį išmiegama nepakankamai valandų, šį miegą galima susigrąžinti arba kitą naktį, arba dieną, po pietų. Tam, kad jėgos sugrįžtų ir nustotų kankinti mieguistumas, žmogui pietų miego pakanka 15 minučių. Bet jei naktį miegas truko vos 2–3 valandas, šių 15 minučių tikrai nepakaks.

Paprastai mieguistumas žmogų apima apie 15–16 valandą. Tokiu metu natūraliai pavargstame ir jaučiame miego poreikį. Kai kurie žmonės su šia būseną susiduria ypač dažnai. Būtent šiuo atveju rekomenduojama prigulti ir prisnūsti, bet ne ilgiau kaip 15 minučių. Mat kai miegama ilgiau, nugrimztama į gilesnį miegą. Taigi tikėtina, kad ilgiau pokaičio metu miegojęs žmogus atsibudęs jausis tik labiau apsunkęs. Taigi toks miegas praras prasmę ir nebebus naudingas.

Miego rekomendacijos pagal skirtingas amžiaus grupes

Kad jaustųsi pailsėjęs, žmogus savaitgaliais turėtų miegoti tiek pat, kiek ir darbo dienomis. Nors žmogaus miego poreikis yra individualus ir miego trukmė gali skirtis, atsižvelgiant į naujausių mokslinių tyrimų duomenis pateikiamos tokios miego trukmės rekomendacijos:

- Naujagimiai (0–3 mėn.) – 14–17 val.
- Kūdikiams (4–11 mėn.) – 12–15 val.
- Vaikai (1–2 metai) – 11–14 val.
- Ikimokyklinio amžiaus vaikai (3–5 metai) – 10–13 val.
- Mokyklinio amžiaus vaikai (6–13 metų) – 9–11 val.
- Paaugliai (14–17 metų) – 8–10 val.
- Jauni suaugusieji (18–24 metai) – 7–9 val.
- Suaugusieji (26–64 metai) – 7–9 val.
- Senyvo amžiaus suaugusieji (> 65 metai) – 7–8 val.

Atkreipiame dėmesį į tai, kad pateiktos miego normos yra rekomendacinio pobūdžio ir galimi nedideli nukrypimai. Tačiau jei kiekvieną naktį žmogus miega 4 valandas arba daugiau nei 10 valandų, tai jau galima vadinti miego sutrikimu ir būtina surasti jo priežastis.

Miego režimo nesilaikymo pasekmės

Mažiau nei 7 valandas miegantys žmonės pasižymi silpnesniu imunitetu, jaučia didesnio intensyvumo skausmą, dažniau daro klaidų darbinėje veikloje bei dažniau patiria transporto avarijas. Svarbu paminėti, kad ne tik miego trūkumas, bet ir jo perteklius neigiamai veikia fizinę ir psichologinę žmogaus sveikatą. Dėl to gali atsirasti išsiblaškymas, dėmesio koncentracijos ar atminties sutrikimų, padidėti nerimas, dirglumas ir irzlumas.

Nors miego režimo nesilaikymas yra žalingas sveikatai, tačiau kai kurių amžiaus grupių asmenims miegoti ilgiau nei 9 valandas gali būti naudinga. Pavyzdžiui, paaugliams, po ilgesnio miego trūkumo ir bandantiems atgauti jėgas arba sergantiems sunkiomis ligomis.

Rekomendacijos, kai užmigti nepavyksta ir vargina nemiga

- Į lovą eiti tik tuomet, kai ateina mieguistumo jausmas.
- Nevalgyti, nežiūrėti televizoriaus, nedirbti su kompiuteriu lovoje – ji skirta tik miegui.
- Jei nepavyksta užmigti, keltis iš lovos ir išeiti iš miegamojo. Grįžti tada, kai grįš mieguistumo jausmas. Vėl atsibudus – procesą pakartoti. Tokia technika padeda išmokti lovą sieti su greitu užmigimu, o ne bandymu užmigti.
- Naudoti žadintuvą ir keltis kiekvieną rytą tuo pačiu metu, nepriklausomai, kiek ilgai ar kokybiškai miegojote nakties metu. Toks įprotis padės organizmui įgyti pastovų miego ir budrumo ritmą. Nelaikyti žadintuvo prie lovos – tai trikdo miegą.
- Laikytis nusistatyto ėjimo miegoti ir kėlimosi iš lovos režimo, nepriklausomai nuo miego trukmės.
- Nevartoti produktų, kurie turi kofeino, likus 6 ar mažiau valandų iki ėjimo miegoti.
- Nikotinas, ypač prieš miegą ar pabudus naktį veikia stimuliuojančiai, todėl vengti jo.
- Vengti alkoholio, ypač vėlai vakare, alkoholio nevartoti kaip migdančios priemonės. Alkoholis lemia pernelyg ankstyvą prabudimą ryte.
- Vengti gausaus valgymo prieš miegą. Vakarieniauti ne vėliau kaip 2 valandos iki miego.
- Reguliarus mankštinimasis teigiamai veikia miegą, tačiau labai intensyvus sportas likus 3–4 valandoms iki miego gali lemti blogesnę miego kokybę.
- Pasirūpinti, kad miego aplinka būtų tamsi ir rami, oro temperatūra apie 16–18 laipsnių.
- Pasirūpinti, kad lova nebūtų per minkšta, patalynė ir kūnas švarūs, drabužiai nevaržytų kūno judesių.
- Esant nepageidaujamiems garsams naktį, naudoti ausų kištukus, kurie padeda sumažinti triukšmą.
- Ramesniam miegui užtikrinti naudoti miego akinius.
- Tam, kad gražintume jėgas dieną, pietų miegui pakanka 15 minučių.
- Taip pat vertėtų atsakingai vartoti žolinius preparatus, kurie iš pirmo žvilgsnio atrodo nekaltai. Vaistažolių arbatos nėra kasdieniai gėrimai. Pavyzdžiui, ilgesnis valerijono šaknies vartojimas gali sukelti nežymią priklausomybę.

Miego akiniai ir ausų kištukai padės natūraliai užtikrinti ramesnį miegą naktį!

Kai kurie žmonės skundžiasi, kad nepavyksta išsimiegoti vasaros metu, kai anksčiau švinta. Tokiu atveju padėti užmigti ir pagerinti miego kokybę gali miego akiniai. Šie akiniai sukurti taip, kad užsidėjus juos į akis nepatenka saulės spinduliai. Taigi miegama visiškoje tamsoje. Akiniai miegui yra tokie veiksmingi, todėl, kad pajutusios visišką tamsą smegenys pradeda gaminti melatoniną, padedantį užmigti. Šią būseną dar labiau padeda sustiprinti ausų kištukai. Ypač rekomenduojama dėvėti akinius miegui ir naudoti ausų kištukus žmonėms, dirbantiems naktinėje pamainoje ir todėl miegantiems šviesiu paros metu.

Gerai išsimiegojęs žmogus – sveikas žmogus

Atliktų tyrimų rezultatai rodo, kad vis dar didelė žmonių dalis bandydami užmigti žiūri televizorių, žaidžia išmaniuoju telefonu, kompiuteriu, vartoja įvairius vaistus, tačiau tokios priemonės miego problemų neišspręš. Pastebėjus, kad kankina nemiga arba sunku užmigti, geriausia išbandyti natūralias priemones, sudaryti miegui palankią aplinką ir vadovautis specialistų rekomendacijomis. Kita išeitis – kreiptis į sveikatos priežiūros specialistus, kurie nustatys tikslias miego sutrikimų priežastis ir padės pasirinkti gydymo priemones.

Nors miegas yra gyvybiškai svarbi ramybės būseną, dėl spartėjančio gyvenimo tempo žmogus nevertina jo. Ypač jaunimas, kurio besivystančiam organizmui ši ramybės būseną itin svarbi, dažnai numoja ranka ir neišmiega tiek, kiek reikalauja organizmas. Suaugusieji turi tinkamai ugdyti ne tik savo miego įpročius, bet to mokyti ir savo atžalas. Tik gerai išsimiegojęs žmogus ryte yra žvalus, lengviau atlieka užduotis kasdienėje veikloje, tampa pozityvesnis ir, svarbiausia, būna sveikas.

Tekstą parengė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Vaikų sveikatos skyriaus visuomenės sveikatos specialistė Evelina Maziliauskaitė