

Tarptautinė miego diena.



Šiais metais Tarptautinė miego diena minima kovo 15-ąją.

Miegas – gyvybiškai būtina organizmo funkcija, skirta jėgoms atnaujinti ir padedanti išlikti budriems bei žvaliems dienos metu.

Miego problemos yra pasaulinė epidemija, kuri kelia grėsmę sveikatai ir gyvenimo kokybei iki 45 proc. pasaulio gyventojų. Miego trūkumas arba prastos kokybės miegas turi didelį neigiamą poveikį mūsų sveikatai tiek ilguoju, tiek trumpuoju laikotarpiu. Trumpuoju periodu prastos kokybės miego pasekmės kitą dieną turi neigiamą poveikį mūsų dėmesiui, atminčiai ir mokymosi kokybei. Ilgalaikis poveikis gali būti susijęs su didelėmis sveikatos problemomis, tokiomis kaip nutukimas, diabetas, susilpnėjusi imuninė sistema ir kt. Miego trūkumas taip pat yra susijęs su daugeliu psichologinių sunkumų tokių, kaip depresija, nerimas ar net psichozė. Nepakankamas miegas arba prastos kokybės miegas gali padidinti psichinės sveikatos sunkumų riziką.

Kokybiškas miegas yra labai svarbus norint užtikrintume gerą sveikatą ir gyvenimo kokybę. Geram miegui labai svarbi yra miego trukmė, kuri turėtų būti pakankama, kad kitą dieną miegantysis būtų pailsėjęs ir budrus; miego tęstinumas, kad miego periodai būtų sklandūs bei nesuskaidyti; miegas taip pat turėtų būti pakankamai gilus.

Sveiko miego rekomendacijos:

Kiekvieną naktį leisti sau pakankamai miegoti. Pasak Pasaulio miego draugijos, vidutinė suaugusiojo miego trukmė turėtų būti apie 7-8 valandas.

Nusistatyti reguliarų miego ir pabudimo laiką. Rinktis laiką eiti miegoti, tada kai lengviausia užmigti. Laikytis reguliaraus miego grafiko, kiekvieną vakarą einant miegoti tuo pačiu metu ir kiekvieną dieną

keltis tuo pačiu metu septynias dienas per savaitę. Reguliarumas yra svarbus norint stabilizuoti vidinį biologinį laikrodį, leidžiantį užmigti ir išlaikyti nepertraukiamą miegą.

Užtikrinti, kad miegas būtų nenutrūkstamas. Susikurti sveiką miego aplinką – vengti ryškios šviesos ir stiprių garsų, palaikyti patogią vėsią kambario temperatūrą ir apriboti elektronikos/ ekranų naudojimą miegamajame.

Jeigu pasikeitė gyvenimo grafikas, tai pasistengti kuo greičiau grįžti prie įprasto tvarkaraščio.

Miego ciklas susideda iš kelių fazių, kurios keičia vieną kitą ir kartojasi. Pakankama miego trukmė, lemianti savijautą dieną, kiekvienam žmogui individuali. Standartinė rekomenduojama miego trukmė: vaikams ir naujagimiams – 16-18 val., 6 metų amžiaus vaikams – 10-12 val.; paaugliams – 9 val.; suaugusiems – 7-8 val.; vyresniame amžiuje – 6-6,5 val.

Nors pramiegame trečdalį savo gyvenimo, tačiau tai būtina, kad galėtume gyventi visavertį gyvenimą, būti sveiki, kokybiškai gyventi ir dirbti. Pastovus miego trūkumas trumpina gyvenimą.

Miegant vyksta tam tikri procesai, kurie atkuria širdies ir kraujagyslių sistemą, pailsina smegenis, subalansuoja emocijas, panaikina streso padarinius, toksinus, miegant atkuriami ir imuninė sistema.

Tačiau daugeliui iš mūsų yra pasitaikę nemigo naktų, o kai kuriuos nuolat vargina nemiga, miego sutrikimas, pasireiškiantis negalėjimu užmigti ir neišsimiegojimo pojūčiu atsibudus. Tai rimta problema, neleidžianti normaliai gyventi ir dirbti. Jei nepavyko užmigti vieną vakarą ar nemiegame vos kelias naktis, nereikia dėl to išsigąsti ir manyti, kad tai rimtas negalavimas. Tai gali būti atsitiktinė, konkrečios situacijos sukelta nemiga. Tačiau lėtinę nemigą būtina gydyti, nes ji trukdo kokybiškai gyventi ir dirbti, sunkina kitas ligas. Miego trūkumas neigiamai veikia daugelį sveikatos aspektų ir sukelia mieguistumą. Miego sutrikimai padidina autoavarijų ir nelaimingų atsitikimų riziką. Žmonėms, patiriantiems miego stygių, sunkiau išlaikyti koncentraciją, jie būna dirglesni; miego sutrikimai didina hipertenzijos ir širdies ligų riziką, dėl lėtinės nemigos gali išsivystyti psichinės ligos.

Prisiminkime, jeigu norime visą dieną gerai jaustis – reikia gerai išsimiegoti!

Kai nepakankamai išsimiegame, jaučiame nuovargį, sunkiau sukaupti dėmesį, esame greičiau pažeidžiami streso. Jei miego pakanka, tuomet savijauta būna pakili, energijos ir gyvybingumo nestinga visą dieną. Gerai išsimiegojus galime efektyviau mąstyti ir dirbti.

Parengta pagal Lietuvos miego medicinos draugijos ir visuomenės sveikatos specialistų informaciją.