

TURINYS

Įvadas	7
1. MŪSŲ MIEGO PAGRINDAI	14
1.1. Miego ciklas. Kas tai ir kodėl tai yra svarbu?	15
1.2. Kodėl miegame?	18
1.3. Ką veikia smegenys, kai miegame?	22
1.4. Kiek turime miegoti?	26
1.5. Kodėl man reikia 8 vai. miego, o mano draugui užtenka tik 7 vai.?	30
1.6. Kodėl miegame naktį?	33
1.7. Vyturys ar pelėda: kas tai lemia?	44
1.8. Kokybiško miego požymiai	52
1.9. Kodėl neveikia miego taisyklės?	53
1.10. Kodėl jūsų požiūris į miegą yra labai svarbus?	55
1.11. Testas „Ar gerai miegu?“	60
2. MIEGO STEBĖJIMAS	64
2.1. Kaip išmatuoti miegą?	65
2.2. Išmanieji miego matavimo prietaisai	68
2.3. Tiksliausias matuoklis	70
2.4. Miego balas (angl. <i>sleep score</i>) – kas tai, ar pasitikėti?	72
2.5. Kokie yra miego stebėjimo privalumai ir trūkumai?	72
2.6. Kaip tinkamai naudotis išmaniaisiais įrenginiais, kad geriau miegotume?	75
2.7. Kaip tobulo miego siekimas gali jį sugadinti?	77
2.8. Testas „Ar jūs ortosomniakas?“	81
2.9. Ar svarbu, ką patys manome apie savo miegą?	83
3. GERAS MIEGAS = GERAS GYVENIMAS	84
3.1. Ar viena bloga naktis sugadins sveikatą?	85
3.2. Kas nutinka, jeigu miegame per mažai?	87
3.3. Natūralūs trumpamiegiai	93
3.4. Kodėl miegas yra trumpiausias kelias į ilgą ir kokybišką gyvenimą?	94

3.5. Kaip ir kodėl miego trūkumas išderina emocijas?	99
3.6. Kaip prastas miegas gali pažadinti vidinį blogiuką?	106
3.7. Kodėl miegas itin svarbus atminčiai ir mokymuisi?	109
3.8. Geras darbuotojų miegas = didesnis įmonės pelnas	114

4. PATARIMAI, KAIP MIEGOTI KOKYBIŠKAI **124**

4.1. Miego higiena	125
4.2. Kodėl keltis ir eiti miegoti reikia visada tuo pat metu?	128
4.3. Rami vakaro rutina	130
4.4. Kokia turėtų būti miegamojo temperatūra?	133
4.5. Kaip išsirinkti miegui geriausią patalynę, pagalvę, čiužinį ar miego drabužius?	134
4.6. Ar geriau miegosite visiškoje tyloje?	135
4.7. Ar tamsa padės geriau išsimiegoti?	136
4.8. Kaip paruošti miegamąjį geram poilsiui?	138
4.9. Vienas kambarys - ir miegui, ir gyvenimui. Ką daryti?	139
4.10. Kodėl svarbu rytais ir pirmoje dienos pusėje gauti natūralios šviesos?	141
4.11. Ar ekranai tikrai kenkia miegui?	146
4.12. Miegas ir vakarienė: kada ją valgyti?	149
4.13. Kada gerti kavos, kad nesutrikdytume miego?	150
4.14. Ar suaugusiems naudinga miegoti dieną?	153
4.15. Ar alkoholis padeda užmigti?	158
4.16. Ar nikotinas daro įtaką miegui?	160
4.17. Ar tikrai fizinis aktyvumas yra geriausias miego draugas?	161
4.18. Lova - tik miegui?	164
4.19. Kokie yra gero miego draugai ir bičiuliai?	164
4.20. Nuo ko pradėti, norint pagerinti miegą?	168

5. KAI NESIMIEGA **170**

5.1. Ar normalu kartais miegoti prastai?	172
5.2. Ar gali būti, kad gimėme blogais arba gerais miegotojais?	174
5.3. Ką daryti, jei neturiu galimybės miegoti pakankamai?	176
5.4. Kaip elgtis po bemiegės nakties?	179
5.5. Ką daryti, jei negaliu užmigti?	179

5.6. Kaip įveikti organizmo paros ritmo sutrikimą (angl. <i>jet lag</i>) ⁷ .	183
5.7. Ar galima atsiimti miego skolą?	185
5.8. Miego taupyklė: ar įmanoma prikaupti miego atsargų?	194
5.9. Ar sveikata pagerės, jeigu miegosiu ilgiau?	199
5.10. Kada dėl miego sutrikimų reikėtų kreiptis į gydytoją?	204
5.11. Migdomieji - gerai ar blogai?	205
5.12. Kaip pasirūpinti miegu, jei dirbu naktimis?	206
5.13. Testas „Kodėl miegu prastai?“	207
5.14. Kaip miegą veikia laiko pakeitimas?	211
6. MIEGO KASDIENYBĖ: KĄ VERTA ŽINOTI?	216
6.1. Kada geriausia keltis?	217
6.2. Kaip lengviau atsikelti rytais?	218
6.3. Ar blogai spausti snaudimo mygtuką?	220
6.4. Kada geriausia eiti miegoti?	221
6.5. Ar melatonino papildai padeda miegui?	222
6.6. Per kiek laiko yra normalu užmigti?	225
6.7. Miegoti kartu ar atskirai?	225
6.8. Miegas su gyvūnais ar be jų?	230
6.9. Kiek kartų prabusti per naktį yra normalu?	232
6.10. Kokia yra geriausia miego poza?	235
6.11. Vėl knarkia!..	238
6.12. Ar galima išskaidyti miegą?	241
6.13. Ar verta miegant užsiklijuoti burną?	242
7. SAPNAI	244
7.1. Kodėl sapnuojame?	245
7.2. Kas vyksta smegenyse, kai sapnuojame?	247
7.3. Sapnų reikšmės. Ar sapnai-pranašai egzistuoja?	248
7.4. Ar sapnai veikia miego kokybę?	249
7.5. Kodėl vieni sapnus prisimena, o kiti ne?	249
7.6. Sapnų programavimas: sapnuosiu, ką norėsiu?	251
7.7. Sąmoningas sapnavimas: kas tai?	255
7.8. Kaip atsikratyti košmarų?	257

8. MIEGAS IR MAISTAS	260
8.1. Ar miegas daro įtaką svorio metimui?	261
8.2. Ar tikrai miego trūkumas „atima“ skonį?	263
8.3. Ar maistas gali pagerinti miego kokybę?	264
8.4. Ar sveika mikrobiota gerina miegą?	265
8.5. Ar badavimo praktikos padės jūsų miegui?	267
8.6. Ar valgymo sutrikimai kenkia miegui?	267
8.7. Kas yra chronomityba?	267
9. KAIP MIEGA MOTERYS?	270
9.1. Ar moterys ir vyrai miega skirtingai?	271
9.2. Kaip keičiasi miegas menstruacijų ciklo metu?	277
9.3. Menopauzė ir miegas	279
9.4. Nėštumas ir miegas	282
10. ŠEIMOS MIEGAS	286
10.1. Naujagimių miegas: ką sako mokslas ir ką svarbiausia žinoti tėvams?	287
10.2. Ar veiksmingas savarankiško užmigimo mokymas (angl. <i>sleep training</i>) ⁷ .	290
10.3. Ar miegoti su kūdikiu vienoje lovoje?	293
10.4. Ar skiriasi rytinis ir vakarinis motinos pienas?	294
10.5. Vaikų miegas	295
10.6. Nakties siaubai	297
10.7. Paauglių miegas	299
10.8. Kodėl vertėtų pavėlinti pamokų pradžią paaugliams?	299
10.9. Kaip tėvų miegas daro įtaką vaikų miegui?	303
11. DOVANOS SKAITYTOJUI	304
11.1. Miego papildų gidas	305
11.2. Instrukcija: kaip pakeisti požiūrį į miegą	315
11.3. Instrukcija: kaip lengvai pakeisti miego įpročius	317
11.4. Diena ir naktis miego neuromokslininkės gyvenime	322
11.5. Miego gerinimo plano pavyzdys	324
Palinkėjimas	326
Ačiū	328