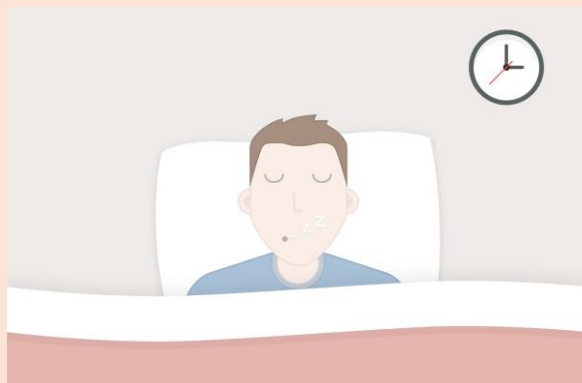


## Kodėl svarbu kokybiškas miegas?

Pagal Pasaulio sveikatos organizaciją (PSO) miegas yra vienas iš fizinės sveikatos komponentų, kurio svarbiausia funkcija – atkurti organizmo jėgas. Miegas gyvybiškai būtinas kiekvieno žmogaus fizinei, psichinei ir emocinei gerovei palaikyti. Esminis miegą apibūdinantis požymis yra miego kokybė. Ji apibūdinama, kaip tam tikrų miego komponentų (užmigimo laiko, miego trukmės ir efektyvumo, prabudimų, savijautos dienos metu) visuma, kuri padeda nustatyti blogai ir gerai miegančius asmenis. Visavertis ir kokybiškas miegas labai svarbus gerai žmogaus sveikatai. Svarbu suprasti, kad ne tik miego trūkumas, bet ir jo perteklius neigiamai veikia tiek fizinę, tiek psichologinę būklę, dėl to gali atsirasti išsiblaškymas, dėmesio koncentracijos ar atminties sutrikimų, padidėti nerimas, dirglumas ir irzlumas. Miego trūkumas gali sumažinti socialinius įgūdžius bei pakenkti bendravimui. Tyrimais nustatyta, kad dėl prasto bei nepakankamo miego net 89 proc. suaugusiųjų ir 59 proc. vaikų turi padidėjusį svorį bei didesnę nutukimo riziką, nes miego trūkumas išbalansuoja apetito pojūtį. Miegantieji mažiau kaip 7 valandas peršalimo ligomis serga 3 kartus dažniau už tuos, kurie miega 8 valandas. Taigi miego režimas įtakoja ir mūsų imuninę sistemą.



Prasti miego įpročiai ir kokybė yra viena iš labiausiai paplitusių problemų su kuriomis susiduria visa visuomenė, o ypač vyresniųjų klasių moksleiviai ir studentai. Nevisavertis miegas blogina naujos informacijos įsiminimą. Dėl šios priežasties mokiniams kokybiškas miegas yra ypač svarbus, jeigu jie nori pasiekti aukštų akademinų rezultatų. Gerai miegantys paaugliai išsiskiria pozityvesniu savęs vertinimu. Prasčiau išsimiegoję paaugliai blogiau kontroliuoja savo emocijas, išsiskiria didesniu pykčiu, priešišku, nekantrumu ir žema tolerancija. Be to, paaugliai, kuriems trūksta miego, dažniau vartoja įvairius stimulius.

Vienas iš labiausiai miego kokybę sąlygojančių veiksnių yra skirtingas žmonių biologinis aktyvumas (cirkadinis miego ritmas). Šis biologinio aktyvumo skirtumas priklauso nuo žmogaus teikiamos pirmenybės rytui arba vakarui. Vakarinio tipo asmenys (pelėdos) dėl vėlyvo gulimosi ir kėlimosi laiko dažniau patiria miego trūkumą, mieguistumą dienos metu ir susiduria su akademiniais sunkumais, priešingai nei asmenys, kurių biologinis aktyvumas yra ryte (vieversiai). Jie pasižymi geresne miego kokybe ir geresniais akademiniais rezultatais. Fiziologiškai tinkamiausias užmigimo laikas, atitinkantis žmogaus bioritmus, yra nuo 21 iki 23 val. Tai yra genetinis-biologinis užmigimo laikotarpis, kurio metu smegenyse prasideda kiekvienai miego fazei reikalingų medžiagų gamyba.

Pagrindinė gero miego priemonė yra puikios miego higienos žinios ir praktinis jų pritaikymas savo dienvakarėje. Miego higiena - tai kasdienio elgesio įpročių visuma, padedanti išvengti miegą trikdančių ir įtraukianti miego kokybę gerinančius veiksnius.

**Pirmiausiai reikėtų laikytis miego režimo.** Miego režimas - tai reguliaraus miego naktį palaikymas vengiant dieninio miego. Tai viena svarbiausių miego higienos sudedamųjų dalių, labiausiai veikianti žmogaus biologinį laikrodį. Nesilaikant reguliaraus miego tvarkaraščio, žmogaus biologinis laikrodis išsibalansuoja, todėl suprastėja miego kokybė ir žmogus nesijaučia

pailsėjęs. Ilgesni nei 30 minučių užsnūdimai dienos metu taip pat neigiamai veikia žmogaus natūralų cirkadinį ritmą.

**Patartina vengti miegą įtakojančių medžiagų, tokių kaip nikotinas, alkoholis, kofeinas.** Mokslininkų įrodyta, jog didelės kofeino dozės prieš miegą trikdo miego kokybę. Nikotinas - tai dar vienas populiarus stimuliantas, kurio nuolatinis vartojimas neigiamai veikia miego kokybę ir yra gana madingas moksleivių tarpe. Aktyvinančiai veikia ne tik kava, bet ir saldinti gazuoti gėrimai, juodoji ir žalioji arbata, šokoladas.

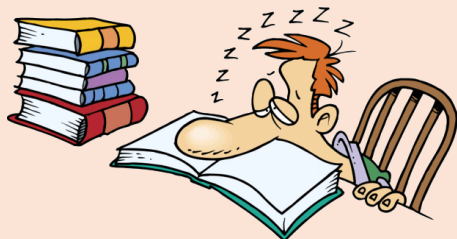
**Norint gerai išsimiegoti, prieš užmiegant yra rekomenduojama turėti vakarinę rutiną, kurią būtų galima atlikti kiekvieną vakarą.** Tai tarsi pereinamasis laikotarpis, psichologiškai smegenims padedantis suprasti, kad atėjo laikas miegoti. Šis ritualas gali būti bet koks - meditacija, raminanti muzika, stiklinė šilto gėrimo, šilta vonia ir kt. Svarbu neatlikinėti įtampą ir budrumą skatinančių veiksmų, tokių kaip žaidimas šachmatais, tranki muzika.

**Vidutinio intensyvumo fizinis aktyvumas gerina miego kokybę.** Tačiau nerekomenduojama aktyviai sportuoti likus 4 valandoms iki planuojamo miego laiko.

**Miegamoje vietoje nerekomenduojama žiūrėti televizoriaus, naudotis telefonu arba kompiuteriu.** Miegamajame taip pat neturėtų būti pašalinių garsų, aplinka turi būti tamsi, čiužinys patogus, kambarys išvėdintas ir pašalinti visi dirgikliai, kurie trukdo miego kokybei.

Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje

Rasa Vaišvilė



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS  
Šiaulių miesto savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

#### Naudota literatūra:

1. Juškienė A., Pajėdienė E., Minevičienė E. Gero miego rekomendacijos. Valstybinis psichikos sveikatos centras
2. Murauskaitė A., Žardeckaitė-Matulaitienė K., 2014. Miego higienos užsiėmimo poveikis studentų Miego kokybei gerinti Visuomenės sveikata. 3(66): 97-108.
3. Urbonienė L., 2017. Miegas ir sveikata. SMLPC
4. Vaičiulis E., 2020. Studentų fizinio aktyvumo įtaka miego kokybei bei savikontrolės galimybės naudojant išmaniąsias technologijas.
5. Vosylis R., Žukauskienė R., Perminas A., 2009. Vyresniųjų klasių moksleivių miego kokybės, su ja susijusio elgesio ir asmenybės bruožų sąsajos. Psichologija. 40: 103-118.