

GERAS MIEGAS – veiksmingiausias sveikatos receptas

Dėl įtampos, streso ir kitų priežasčių daugelis neišsimegama, tačiau kai kurie numojame ranka: pailsėsime kada nors vėliau! Tai žalingas įsitikinimas, nes prastas miegas neigiamai veikia mūsų sveikatą, gyvenimo kokybę, produktyvumą, gebėjimą priimti sprendimus, net ir santykius su artimaisiais.

Aida Valinskienė

POKYČIAI – NE NUO TO GALO

Vienintelė Lietuvoje sertifikuota miego trenerė Agnė Rudžianskaitė padeda spręsti problemas, susijusias su dažniausiai pasitaikančiais miego sutrikimais, ir atsako į aktualiausius klausimus „Instagram“ paskyroje „Miego filosofija“.

A. Rudžianskaitė – ne tik miego, bet ir sporto trenerė bei mitybos specialistė. „Padėdama žmonėms siekti tikslų, kurie susiję su savijautos gerinimu ir mitybos įpročių keitimu, supratau, kad dažnai pradėdame ne nuo to galo, – prisimena akstiną imtis naujos veiklos. – Jeigu žmogus neišsimegojęs, nepailsėjęs, jis negali efektyviai dirbti, sportuoti, priimti gerų mitybos sprendimų ir palaikyti normalų kūno svorį. Supratau, kad visų pirma turime pasirūpinti kokybišku, visaverčiu miegu.“



Agnė atrado galimybę nuotoliniu būdu mokytis JAV *International Parenting and Health* institute ir po metų trukusių studijų įgijo miego trenerės kvalifikaciją. Tai nauja sritis ne tik Lietuvoje, bet ir pasaulyje – miego subtilybių mokoma tik viename kitame institute.

„Manau, kad, metams bėgant, tokių specialistų ir Lietuvoje atsiras vis daugiau. Žmonės labai mažai žino apie miegą, koks jis svarbus, o turintys miego problemų neturi kur kreiptis, – sako trenerė. – Lietuvoje miego sutrikimus gydo nebet neurologai, tačiau nebūtinai miego sutrikimas reikalauja gydymo vaistais. Aš dirbu holistiniu metodu ir mokau žmones miego kokybę koreguoti keičiant gyvenimo būdą, aplinką, emocijas, elgesį.“

Anot Agnės, viena dažniausiai pasitaikančių su miegu susijusių problemų yra nemiga – su ja susiduria apie 35 proc. žmonių. Į miego specialistą reikėtų kreiptis, jei žmogus skundžiasi sutrikusiu miego ritmu, sunku užmigti, išmiegoti visą naktį, pabunda anksčiau, nei ketino, ir tai įvyksta tris kartus per savaitę arba dažniau. Dar – jei jaučia nuovargį ir mieguistumą dienos metu, neturi energijos ir motyvacijos užsiimti net mėgstama veikla, dažnai serga peršalimo ir kitokiomis ligomis.

PADEDA IŠLIKTI STIPRESNIEMS

Prastas miegas, pasak A. Rudžianskaitės, neigiamai veikia gyvenimo kokybę, produktyvumą, gebėjimą priimti sprendimus, net santykius su artimaisiais ir kitais žmonėmis. Dėl itin greito gyvenimo tempo ne vienas žmogus patiria miego trūkumą, tačiau dažnai į tai numoja ranka.

„Pakentėję dabar, kentėsime ir vėliau. Įvairios studijos rodo, kad lėtinio miego trūkumo kompensuoti negalime ir tai kenkia mūsų sveikatai, – aiškina miego specialistė. – Miego trūkumas gali silpninti imunitetą, protinius gebėjimus, virškinimo, kvėpavimo ir centrinę nervų sistemas. Tai siejama ir su tokiais sveikatos sutrikimais kaip svorio didėjimas, sumažėjęs lytinis potraukis, cukrinio diabeto rizika, silpnas imunitetas, nuotaičių svyravimas, aukštas kraujospūdis, prastas gebėjimas susikaupti, prasta atmintis.“

Miegas tiesiogiai susijęs su psichologine ir fizine sveikata. Ir miegas, pasak pašnekovės, nėra viena sudedamųjų gyvenimo dalių, kurią galima prilyginti sveikai mitybai ar sportui. Kokybiškas miegas yra pagrindinė sudedamoji gyvenimo dalis, jei norime būti ir likti sveiki.

Agnės teigimu, kokybiškas miegas ypač reikalingas dabar – pandeminėje situacijoje. Visų pirma todėl, kad miego metu stiprinama imuninė sistema. Miegojus 7–8 valandas organizmas būna pasiruošęs greitai reaguoti ir kovoti, todėl susirgę galime greičiau pasveikti. Juk kai žmogus serga, dažniausiai jam nuolat norisi miego – pats organizmas jį migdo. Miegant kūnas gydo save.



Agnė Rudžianskaitė: Jei savaitgalį miegame po 10–12 valandų, tai ne tik nepadedą, bet dar ir kenkia. Išreguluojame vidinį kūno laikrodį ir netgi galime sukelti sekmadienio nemigos sindromą.

SVARBIOUS APLINKYBĖS

Kas yra kokybiškas miegas? Anot A. Rudžianskaitės, padedantis atsigaityti, gilus, ramus, švarus – tokie žodžiai naudojami kokybiškam miegui apibūdinti. Žmogus dienos metu neturėtų jausti noro piktnaudžiauti kofeinu ir saldumynais, kokybiškai išsimegojęs jaučiasi stiprus, geriau susitelkia darbe, puikiai susidoroja su kasdieniu stresu, ryte pabunda jau laukdamas prasidedančios dienos, jaučia, kad naktį jo protas ir kūnas išsėję.

Geras miegas, pabrėžia specialistė, nėra tik miegotos valandos. Miegui įtakos turi tiek visos dienos, tiek ir vakaro veikla. Tam, kad galėtume kokybiškai miegoti naktį, turime kiekvieną dieną bent 30 minučių sportuoti, mažiausiai 10 minučių per dieną gauti saulės šviesos, neprisivalgyti prieš miegą, nepiktnaudžiauti kofeinu, prieš miegą mažiausiai 30 minučių nenaudoti prietaisų su ekranais, užsiimti raminančia veikla, prigesinti šviesas, kad paskatintume miego hormono melatonino gaminišą. Visa tai padeda atsigulus greičiau užmigti

ir miegoti visą naktį. Tai tik keletas dalykų, kurie prisideda prie kokybiško miego.

Įtakos tam, kad neišsimegame ir nepailsime, gali turėti ir čiuzinys, pagalvė, antklodė, ir kambario drėgmė ar temperatūra, dulkių kiekis kambaryje, įvairūs sintetiniai namų kvapai.

Čiuzinį, pašnekovės teigimu, reikėtų rinktis pagal tai, kaip miegate. Jei ant nugaros – geriausiai tinka vidutinio kietumo ar kietas čiuzinys. Jei ant šono – kietas čiuzinys gali sukelti pečių ar šonų skausmą, todėl tinkamiausias būtų spyruoklinis, vadinamasis *memory*, čiuzinys, kuris prisitaiko prie kūno formos. Jeigu miegate ant pilvo, nors tokia pozicija nerekomenduojama, čiuzinį turėtumėte rinktis kietą ir miegoti ant mažos pagalvės, kad išvengtumėte nugaros skausmų ryte.

Jeigu miegate ant nugaros, pagalvė turėtų būti plonesnė, kad kaklas išliktų tiesus. Jei ant pilvo – reikėtų rinktis ploniausią pagalvę arba miegoti visai be pagalvės, nes miegant ant pilvo labai daug įtampa tenka apatinei nugaros daliai. O jeigu miegate ant šono, reikėtų rinktis tvirtą pagalvę su kietais kraštais – svarbiausia, kad būtų užpildytas atstumas tarp ausies ir peties, atsigulus nejaustumėte įtampos kakle.

„Svarbiausia – atsikėlę neturime jausti skausmų nugaros apatinėje dalyje, tarpumetėje, kakle, galvos skausmų. Jei nejauname – vadinasi, tiek miego pagrinda, tiek pagalvę pasirinkome gerai“, – sako Agnė.

SKIRTINGOS MIEGO FAZĖS

Moksliniais tyrimais nustatyta, kiek valandų turėtų miegoti suaugęs žmogus, vaikas, kūdikis. Kiekviename amžiaus tarpsnyje tas laikas skirtingas. Skirtingas ir kiekvieno žmogaus miego poreikis – vieniems jo reikia daugiau, kitiems – mažiau. Tačiau, pasak miego specialistės, bet kuriuo atveju suaugęs žmogus turėtų miegoti septynias–devyنيات valandas.

„Pasaulyje yra tik apie 10 proc. ar net mažiau žmonių, kurie gali sėkmingai gyventi miegodami vos penkias ar mažiau valandų per parą. Tai gi tų, kurie sako, kad jiems pakanka penkių valandų miego, greičiausiai negalėtume priskirti prie minėtų 10 proc. žmonių, nes jie tiesiog nežino, ką reikšia jaustis tikrai gerai pailsėjus“, – sako Agnė.

Tam, kad būtume sveiki ir jaustumės pailsėję, turime miegoti visus miego ciklus penkis šešis kartus, o vienas miego ciklas trunka apie 90 minučių. ▶

Specialistė aiškina, kad miegodamas žmogus pereina keturias miego fazes ir REM (*Rapid Eye Movement* – angl.) miegą – visa tai sudaro 90 minučių miego ciklą. Pirmą ir antrą fazę yra negilus miegas, trečią ir ketvirtą fazę yra vadinamas lėtųjų bangų, arba gilusis, miegas ir 15 minučių – REM miegas. Pirmos ir antros miego fazių metu žmogaus kūno temperatūra sumažėja, širdies ritmas sulėtėja, raumenys atsipalaiduoja. Pats miegas negilus, tęsiasi kelias minutes. Jis gali būti lengvai išblaškomas knarkimo, prislėtimo arba net minčių. Trečią ir ketvirtą miego fazę yra gilus miegas, kai smegenų bangos – ilgos ir lėtos, kraujospūdis nukrenta, kvėpavimas visiškai sulėtėja, išsiskiria augimo hormonai, atsikuria audiniai. Šiose miego fazėse kūno temperatūra yra žemiausia. Toks miegas sudaro apie 20 proc. viso miego, ir didžiąją dalį šio miego miegame pirmoje nakties pusėje. Iš tokio miego žmogų labai sunku pažadinti.

REM miego metu, kuris lengvesnis ir ne toks gilus kaip gilusis miegas, akys juda po vokais, širdies ritmas, kraujospūdis, kūno temperatūra pakyla, bet raumenys lieka atsipalaidavę. Šioje fazėje sapnuojama, tad raumenys lieka tarsi paralyžiuoti, kad neveiktume pagal savo sapną. Didžioji dalis šios miego fazės vyksta antroje nakties pusėje.

Mūsų miegas priklauso ir nuo paros laiko: iki antros valandos nakties, kai miegame giliau, organizme atsikuria vieni dalykai, o antroje nakties pusėje – kiti. Todėl pirmoje nakties pusėje miegame giliau, o antroje – neramiau. Sakykime, grįžtate iš vakarėlio antrą valandą nakties – tikriausiai pastebėjote, kad miegate neramiai, viską girdite ir tarsi nebeapsiekiate to gilus miego fazės. Taip yra todėl, kad tuo metu, nors ir perinate visas miego fazes, jos nėra kokybiškos, nes esame veikiami ir paros laiko.

„Jeigu keliamės esant pirmai ar antrai miego fazei, keltis lengva ir jaučiamės gerai. Jeigu esame pažadinami REM miego metu, prisimename savo sapnus ir atsikeliami nesunkiai. Tačiau jei atsikeliami esant trečiai ar ketvirtai miego fazei, viduryje gilaus miego, jaučiamės labai blogai, – sako Agnė. – Kadangi dažniausiai keliamės tuo pat metu kiekvieną dieną, žadintuvą reikėtų nusistatyti taip, kad miegotume penkis šešis tuos 90 minučių ciklus ir dar 15–20 minučių skirtume užmigti. Taip galime bent šiek tiek užtikrinti, kad atsikelsime miego ciklo

Jeji jūsi...

... vakare negalite užmigti per 20 minučių, reikėtų keltis iš lovos, užsiimti kažkokia nuobodžia veikla. Jei nieko nesinori daryti – tiesiog atsisesti ir pasidėti 10–15 minučių. Galima atlikti kvėpavimo pratimus gulint, bet ne lovoje; blankioje šviesoje paskaityti knygą, tačiau tokią, kuri labai neįtraukti. Po 15 minučių reikėtų grįžti į lovą ir mėginti užmigti. Jei ir vėl nepavyksta – po 20 minučių kartoti tą patį. Jei ilgai vartysitės lovoje negalėdami užmigti, smegenyse susikurs neigiamos asociacijos, o po kurio laiko vien mintis apie lovą gali sukelti nerimą ar nemigą. Lova ir miegamasis turi asocijuotis su miegu ir poilsiu, o ne su nemiga, nerimu, pykčiu, irzlumu, kuriuos sukelia ilgai gulėjimas lovoje žiūrint į lubas.

... Keliatės, kaip sakoma, su keturiais žadintuvais, o reikėtų atsikelti nuskambėjus pirmam žadintuvo signalui, kad vėl nesugrįžtumėte į miego REM fazę – taip dažniausiai įvyksta ryte. O jeigu pabudate ryte ir jaučiate, kad galėtumėte jau keltis, bet dar ne laikas, tai keltis ar ne, priklauso nuo to, kiek to laiko miegui liko. Jeigu galite išmiegoti ciklą – tada miegokite, jei liko gerokai mažiau laiko – kelkitės, nes tikriausiai jau esate pirmoje miego fazėje, atsidubote natūraliai, atsikelti bus lengva. Pamiegojus dar 10–15 minučių, atsikelti gali būti jau gerokai sunkiau.

pabaigoje, o ne per patį ciklo vidurį. Atsikelti bus daug lengviau ir jausimės geriau.“

GERAS MIEGAS – NE TIK VALANDOS

Pasak miego trenerės, klysta tie, kurie galvoja, kad darbo dienomis padirbės naktimis, o išsimiegos savaitgalį – atsimiegoti ar pamiegoti į priekį neįmanoma.

„Prarastų valandų atmiegoti negalima. Jei galvojame, kad savaitgalį miegosime dešimt valandų ir taip kompensuosime darbo dienomis prarastas valandas, tai laikinas poveikis ir pagerėjimą savaitės pradžioje galbūt jausime, tačiau vėliau reakcijos laikas ir gebėjimas susikoncentruoti vis tiek bus blogesni nei miegant po septyniar ar aštuonias valandas per parą, – sako A.Rudžianskaitė. – Turime siekti, kad kasnakt miegotume tiek, kiek reikia. O jei savaitgalį miegame po dešimt ar dvyliką valandų, tai ne tik nepada, bet dar ir kenkia. Mes išreguliuojame vidinį kūno laikrodį ir netgi galime sukelti sekmaadienio nemigos sindromą, žinomą 80 proc. ar net daugiau žmonių, kai sekmaadienio vakarą blaškomės lovoje iki paryčių negalėdami užmigti, kadangi persimiegojome naktį prieš.“

Savaitgalį išbalansuotą vidinį laikrodį, anot pašnekovės, per kitas penkias dienas sunku atkurti, o atėjus savaitgaliui, kai tai pagaliau pavyksta padaryti, vėl kartojame tą patį. Tos kelios papildomos valandos tikrai nevertos to, ką gauname visai savaitei į priekį, – irzlumo, nuovargio, neramumo, blogos koncentracijos ir vėl miego trūkumo, kurio nekompensavome savaitgalį.

Negana to, dažniausiai savaitgaliais kompensuojame ne tą miegą, kurį praradome, nes einame miegoti vėliau. Sakykime, paprastai einame miegoti, pavyzdžiui, 22 val., o savaitgalį – 24 val. ar dar vėliau ir, užuot kelęsi 7 val., atsikeliami 9 val. Tad prarandame dvi valandas giliojo miego, o kompensuojame REM miegu, kitaip variant, nekompensuojame nieko.

„Į priekį pamiegoti negalime – taip, kaip ir pasportuoti ar pavalgyti“, – reziumuoja Agnė.

POPIEČIO MIEGAS NAUDINGAS

Kaip vieną iš itin naudingų ir svarbių dalykų kiekvienam žmogui miego trenerė išskiria popiečio miegą. Jis naudingas, nes mažina nuovargį, stresą, gerina atmintį, nuotaiką ir savijautą, didina žvalumą ir produktyvumą dienos metu. Net ir tiems, kurie negali užmigti viduryje dienos, vien pagulėti užsimerkus yra labai naudinga, nes kūnas vis tiek išsisi.

Tiesa, popiečio miegas nėra toks paprastas dalykas, kad kada nori – tada priguli, kada nori – tada atsikeli. Svarbu žinoti, kiek ir kada miegoti, kad nauda būtų maksimali.

„Popiečio miegas turi trukti 10–30 minučių arba 90 minučių, – teigia A.Rudžianskaitė. – Trumpas miegas arba pagulėjimas tiesiog užsimerkus padeda susigrąžinti jėgas, energiją ir grįžti prie darbo pailsėjus, o 90 minučių miegas jau apima visas keturias miego fazes – užmigimą, paviršutinį lengvą miegą, gilųjį miegą ir sapnus. Tai pagerina atmintį ir kūrybiškumą, žmogus atsikelia pailsėjęs ir nejaucia nuovargio. Bet jei atsikeliami netinkamu laiku – viduryje tam tikro miego ciklo – jaučiame nuovargį, būname išblaškę, kartais gal net ir apsvaigę. Popiečio miego turime prigulti ne vėliau kaip praėjus septynioms valandoms po atsikėlimo, maždaug iki 16 valandos, jeigu nenorime neigiamai paveikti naktinio miego.“

35

– TIEK PROC. ŽMONIŲ SUSIDURIA SU NEMIGA.



Tulpės
sanatorija

„TULPĖS“ SANATORIJA BIRŠTONE SVEIKATOS NAMAI FIZINEI IR EMOCINEI SAVIJAUTAI ATKURTI

Medicininės reabilitacijos paslaugos sergantiems:

- virškinimo sistemos ligomis,
- ginekologinėmis ligomis,
- onkologinėmis ligomis,
- esanti judamojo atramos aparato pažeidimams (sergant lėtinėmis sąnarių ligomis, po traumų, ortopedinių operacijų),
- esanti psichoemocinės būklės sutrikimais.

Sveikatos atstatymo programos, persirgusiems COVID-19

Sveikatinimo procedūros:

- kineziterapija,
- gydamosios mineralinio vandens procedūros,
- gydamosis masažas,
- ergoterapija,
- psichoterapija (psichorelaksacija, vizualizacija, autogentinė treniruotė),
- deguonies terapija, ozono terapija ir gydamosios inhaliacijos,
- fizioterapijos procedūros,
- individualios psichoterapeuto, psichologo konsultacijos,
- atliekami laboratoriniai ir diagnostiniai tyrimai.

IR GYVENIMAS TAU ŠYPSOSIS!

Daugiau informacijos rasite www.tulpe.lt | Registracija ir informacija tel. 8 319 65 525, 8 319 65 512, 8 319 65 513
e.paštas registratura@tulpe.lt

SVEIKATA

PAVASARIS

Nr. 30 / 2021

**REIKIA NE DIETŲ
LAIKYTIS,**
o sveikai maitintis

**AR COVID-19 –
RANDAS**
visam gyvenimui?

**MINIATIŪRŲ
KŪRĖJĄ**
Iškepia ir
medicinines
kaukes

**UŽSITEŠĘS
KAUKIŲ
BALIUS:**
padėkime
iškankintai odai

**Nida
Degutienė:**
mano sveikos
gyvensenos principas
vardu pusiausvyra

Kaina 1.60 Eur



9 772424 411007