

MIEGA HIGIĒNA

Gluži tāpat kā pazīstam personīgo higiēnu, ir arī miega higiēna. To veido uzvedību un sajūtu kopums, kas veicina labu miegu un pašsajūtu dienā. Biežs bezmiega iemesls ir tieši neveselīgi miega higiēnas paradumi. Ja ir traucēts naktsmiers, piemēram, grūti aizmigt, tad pirmais, kam jāpievērš uzmanība, ir miega higiēnas uzlabošana, jo miega zāles palīdzēs tikai īsu mirkli, turklāt nenovērsīs problēmas iemeslu. Miegu ir iespējams uzlabot ar dažiem pavisam vienkāršiem soļiem! Katrs šos ieteikumus var personalizēt un pielāgot tieši sev.

- **Iekārtojiet pēc iespējas ērtāku guļamistabu!** Izvēlieties patīkamu matraci, segu, spilvenu. Pārliecinieties, ka telpā nav pārāk karsts vai auksts. Sekojiet līdzi, lai netraucē trokšņi.
- **Gaisma un tumsa.** Vakarpusē aizveriet aizkarus un kādu laiku pirms gulētiešanas izvairieties no spilgtas gaismas, tajā skaitā TV, datora un citām iekārtām. Melatonīns (hormons, kas liek justies miegainam) izstrādājas tumsā, un spilgta gaisma aizkavē tā izdalīšanu. No rīta, noskanot modinātājam, uzreiz atveriet aizkarus vai ieslēdziet gaismu. Tas palīdzēs melatonīnam ātrāk noārdīties (tātad - vieglāk pamosties). Dienas laikā aizkarus turiet atvērtus. Ja istaba būs tumša visu dienu, ķermenim sūtīs nepareizos signālus, un vakarā būs grūtāk aizmigt. Ja strādājat vidē bez dienasgaismas, centieties to dabūt, piemēram, dodoties uz darbu.
- **Gultu izmantojiet tikai miegam un seksam!** Lai būtu vieglāk aizmigt, nepieciešams, lai smadzenēm gulta asociējas tikai ar gulēšanu, nevis, piemēram, darbu, filmu skatīšanos, lasīšanu u.c. Šīs nodarbes vēlams veikt citā istabā, bet, ja tas nav iespējams, tad labāk izvēlieties kādu citu vietu savā istabā, piemēram, sēdiet pie galda vai atpūtas krēslā.
- **Elektroniskās ierīces.** Izvairieties no elektronisko ierīču lietošanas vismaz 30–60 minūtes pirms vēlamā gulētiešanas laika. Nomodā notur gan no ekrāna izstarotā gaisma, gan arī aktivizējošas nodarbes, piemēram, čatošana, videospēles, video skatīšanās u.c. Ja tomēr lietoja viedierīces, tad izvēlieties patīkamas, bet nomierinošas (varbūt pat garlaicīgas) nodarbes, piemēram, relaksācijas aplikācijas, ASMR video utt. Ja no rīta ir grūti pamosties, tad smadzenes “iedarbināt” palīdzēs tieši aktivizējošas nodarbes telefonā (piemēram, ziņu lasīšana).
- **Atpūta pirms miega.** 30–60 minūtes pirms miega veltiet tam, lai atpūstos, sakārtotu domas un “atslēgtos” no ikdienas uztraukumiem. Izvēlieties patīkamas un nomierinošas nodarbes, piemēram, mūzikas klausīšanos, mandalu krāsošanu, lasīšanu, gleznošanu. Tas palīdzēs gan prātam, gan ķermenim sagatavoties miegam. Nosakiet sev laiku dienas vidū, kad varat pārdomāt dienas laikā notikušo un to, kas jāizdara rīt, lai, ejot gulēt, par to nevajadzētu satraukties. Izmantojiet dažādas relaksācijas metodes! Vakārā uzlieciet modinātāju – laiku, kad pārtrauksiet darbus un veltīsiet laiku atpūtai un gatavošanās miegam.
- **Regulārs miega režīms.** Ejiet gulēt un celieties vienā un tajā pašā laikā gan darba dienās, gan brīvdienās. Šiem laikiem nevajadzētu atšķirties vairāk par stundu. Ja nedēļas nogalē nogulēsiet pusi dienas, tad vakarā atkal negribēsiet iet gulēt.
- **Diendusas.** Ja pa dienu nāk miegs, tad var pagulēt 15-30 minūtes, bet ne ilgāk! Diendusai vajadzētu būt pusdienlaikā vai agrā pēcpusdienā, citādi vakarā ilgi nevarēsiet aizmigt, bet no rīta būs grūti piecelties. Un pēc tam atkal gribēsiet gulēt diendusu.

- **Fiziskās aktivitātes.** Regulāri nodarbojieties ar fiziskajām aktivitātēm – tās uzlabo garastāvokli un palīdz aizmigt, tomēr to nevajadzētu darīt tieši pirms gulētiešanas.
- **Ēdiens.** Dienas laikā ieturiet regulāras un veselīgas maltītes. Lai izsalkums netraucētu aizmigt un gulēt, pirms gulētiešanas var apēst nelielu, vieglu uzkodu. Lielu, smagu maltīti noteikti nevajadzētu ieturēt – tas traucēs gulēt. Vismaz 3-4 stundas pirms gulētiešanas nedzeriet pārāk daudz šķidruma, lai samazinātu nepieciešamību naktī iet uz tualeti.
- **Kofeīns** ir stimulants, kas traucē iemigt. Tas var arī pastiprināt nepieciešamību nakts vidū celties un iet uz tualeti, tādēļ samaziniet kofeīna (kafija, enerģijas dzērieni, melnā un zaļā tēja, dažādi gāzētie dzērieni) patēriņu, turklāt to nevajadzētu lietot vēlāk par pusdienlaiku.
- **Alkohols, smēķēšana un citas atkarību izraisošās vielas.** Lai gan šķiet, ka tās varētu palīdzēt aizmigt, patiesībā tās pasliktina miega kvalitāti. Tas nozīmē, ka, lai arī būsi gulējis pietiekami daudz stundu, miegs būs slikts un tu nejutīsies izgulējies.
- **Miega zāles.** Nelietojiet miega zāles, melatonīnu un citus miega līdzekļus, neaprunājoties ar savu ārstu! Galvenā miega traucējumu ārstēšana ir veselīgu miega paradumu ievērošana. Ja neuzlabosiet tos, tad arī zāles ilgtermiņā nepalīdzēs.
- **Dodieties pie miega speciālista,** ja Jums ir grūtības iemigt. Bezmiega gadījumā palīdzēs psihiatrs – miega speciālists. Pirms vizītes noteikti aizpildiet miega dienasgrāmatu par 2 nedēļām!