

Vai Tev ir
bezmiegs?



Satura rādītājs

3

Ievads

4

Kas ir bezmiegs?

5

Bezmiega tests

6

Kas rada bezmiegu?

9

Kā ārstē bezmiegu?

10

Miega higiēna

13

Miega dienasgrāmata

levads

Labs, veselīgs miegs ir vērtība. Lai gan tas ir viens no veselības stūrakmeņiem, 75% Latvijas iedzīvotāju atzīst, ka pēdējā mēneša laikā ir saskārušies ar dažādām miega problēmām, turklāt gandrīz trešdaļai sūdzības par miegu ir vairākas reizes nedēļā (Kantar, 2024).

Bezmiegs ir viena no atpazīstamākajām miega slimībām. Ar to saskaras apmēram 10 – 30 % cilvēku, turklāt sievietes, seniori un cilvēki ar hroniskām slimībām – biežāk.

Šajā bukletā uzzināsi, kas ir bezmiegs, kā tas rodas un, pats svarīgākais, kā palīdzēt uzlabot miegu.



Kas ir bezmiegs?

Dažas negulētas nakts uzreiz nav bezmiegs – gluži kā epizodiski slikts noskaņojums uzreiz nenozīmē depresiju.

Bezmiegu kā miega slimību raksturo konkrēti simptomi (jāpiepildās visiem):

1. iemigšanas grūtības – vakarā (vismaz 30 minūtes), nakts vidū (vismaz 15 minūtes) vai no rīta (pamostoties, pirms nozvana modinātājs, un pēc tam vairs nespējot iemigt);

2. dienas simptomi – nogurums, uzmanības un koncentrēšanās grūtības, pasliktināta atmiņa, slikta pašsajūta un garastāvoklis, viegla aizkaitināmība, samazināta motivācija un enerģija, miegainība dienas laikā, viegli pieļautas kļūdas, kā arī pārāk liela koncentrēšanās uz sliktu miegu un to, ko tas nodara veselībai;

3. ir pienācīga iespēja gulēt – vide droša un miegam draudzīga, kā arī miegam dots pietiekami daudz laika un iespēju, piemēram, nav tā, ka nevar aizmigt tādēļ, ka kaimiņi ik nakti rīko skaļas ballītes;

4. grūtības iemigt nevar izskaidrot ar citiem iemesliem, piemēram, sāpēm, nemierīgo kāju sindromu, obstruktīvu miega apnoju, hipertiroīdismu (palielināts vairogdziedzera hormonu daudzums), depresiju, panikas lēkmēm, alkohola lietošanu pirms miega, dažādu medikamentu lietošanu (konkrēti antidepresanti, beta blokatori, steroīdi u.c.);

5. sūdzības pastāv noteiktu laiku:

- akūta bezmiega gadījumā – mazāk par trim mēnešiem;
- hroniska bezmiega gadījumā – vismaz trīs mēnešus un vismaz trīs reizes nedēļā.

Bezmiega tests

Atēnu bezmiega skala palīdz novērtēt, vai Jums ir bezmiegs. Katrā jautājumā izvēlieties vienu atbilstošāko atbildi, pieņemot, ka situācija atkārtojas vismaz trīs reizes nedēļā pēdējā mēneša laikā. Pēc tam saskaitiet punktus.

Iegūto punktu skaits 	0	1	2	3
Cik ātri Jūs aizmie- gat pēc tam, kad izslēdzat gaismu?	bez prob- lēmām, ļoti ātri ☐	pēc neilga brīža ☐	pēc ilgāka brīža ☐	ar izteiktu aiz- kavēšanos vai vispār neguļu ☐
Vai mostaties nakts laikā?	nē ☐	reti ☐	diezgan bieži ☐	mostos bieži vai vispār neguļu ☐
Vai mostaties agrāk, nekā gribētu?	nē ☐	nedaudz agrāk ☐	diezgan agrāk ☐	mostos daudz agrāk vai vispār neguļu ☐
Kāds ir Jūsu kopējais miega ilgums?	pietiekams ☐	nedaudz ne- pietiekams ☐	manāmi ne- pietiekams ☐	izteikti ne- pietiekams vai miega nav vispār ☐
Kāda ir Jūsu miega vispārējā kvalitāte (neraugoties uz to, cik ilgi guļat)?	apmierinoša ☐	nedaudz neapmierinoša ☐	slikta ☐	ļoti slikta vai miega nav vispār ☐
Kāda ir Jūsu labsajūta dienas laikā?	normāla ☐	viegli samazināta ☐	manāmi samazināta ☐	izteikti samazināta ☐
Kāda ir Jūsu fiziskā un mentālā aktivitā- te dienas laikā?	normāla ☐	viegli samazināta ☐	manāmi samazināta ☐	izteikti samazināta ☐
Vai dienas laikā jūtaties miegains?	nē ☐	nedaudz ☐	ievērojami ☐	ļoti izteikti ☐

Adaptēts Soldatos et al 2000

0–5 punkti – norma

6–9 punkti – viegls bezmiegs

10–15 punkti – vidēji smags bezmiegs

16–24 – smags bezmiegs

Ja Jums ir bezmiegs,

konsultējieties ar savu ģimenes
ārstu vai miega speciālistu.

Kas rada bezmiegu?

Bezmiega veidošanās ir sarežģīts process. To ietekmē vairāki faktori, kas savstarpēji mijiedarbojas. Vislabāk bezmiega rašanos skaidro “3P” modelis un “Apburtā loka” modelis.

Termins “3P” radies no trīs vārdiem angļu valodā – *predisposing* (riskā faktori), *precipitating* (izraisošie faktori) un *perpetuating* (uzturošie faktori).

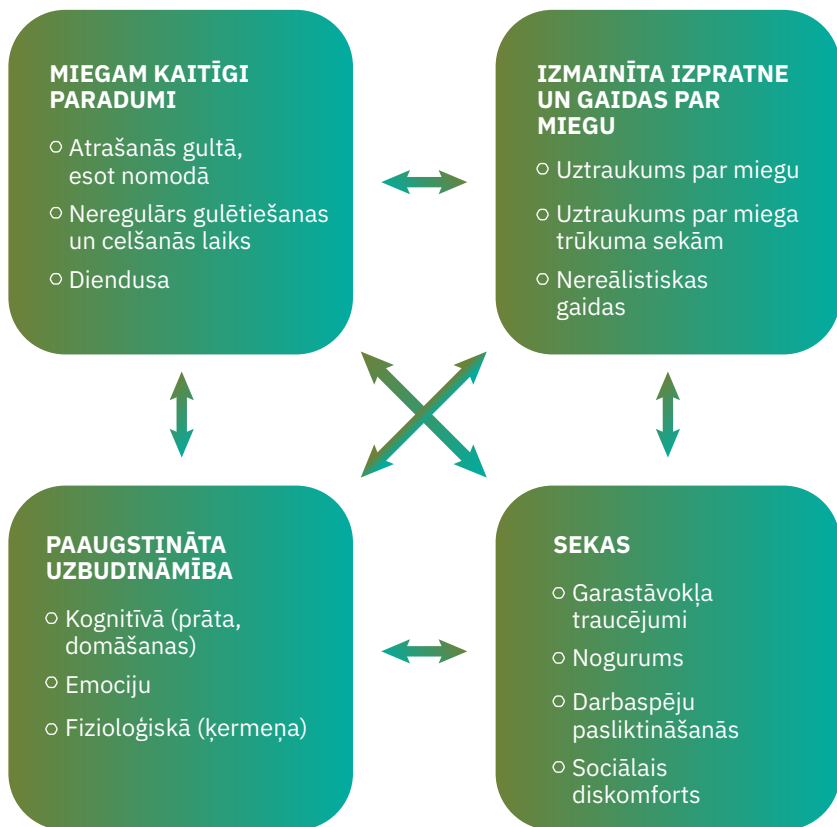
Katram no mums ir savs “gēnu komplektiņš”, kas vada norises ķermenī. Tas arī nosaka, cik izteikti darbojas dažādi neirotransmiteri (aktīvas vielas, kas pārnes informāciju no vienas nervu šūnas uz otru). Cilvēkiem, kuriem mazāk aktīva GABA sistēma (nomierina, samazina trauksmi un veicina miegu) vai aktivāka oreksīna sistēmas darbība (nodrošina modrību un nomodu), ir lielāks risks iemantot bezmiegu. Arī personība ir svarīgs faktors, jo, piemēram, cilvēki ar augstu perfekcionisma sajūtu ir vairāk pakļauti bezmiega attīstībai. Cilvēki, kuriem nav ģenētisko riska faktoru, nav pasargāti no bezmiega, bet viņiem tas radīsies lielāku kairinātāju gadījumā.

Riska faktori vieni paši bezmiegu neizraisa. Ikdienā nereti saskaramies ar dažādiem faktoriem, kas izraisa stresa reakciju. Tādi ir, piemēram, šķiršanās, problēmas darbā, politiskā situācija u.c. Ja šis provocējošais faktors ir pietiekami spēcīgs, var rasties bezmiegs – grūtības iemigt, mošanās naktī, “caurs” miegs, slikta pašsajūta dienā... Tā ir pilnīgi normāla reakcija uz stresa situāciju. Pēc laika stresors pazūd vai tā ietekme uz miegu mazinās, jo smadzenēm ir grūti būt nepārtrauktā trauksmes stāvoklī. Tas nozīmē, ka arī bezmiegs mazinās un izzūd, ja vien akūtāajā fāzē nav izveidojušies bezmiegu uzturošie faktori.

Saprotams, ka, saskaroties ar problēmām, izveidojas dažādas “miega glābšanas” metodes, lai kompensētu nogurumu un slikto pašsajūtu, piemēram, diendusas gulēšana vai ilgāka pavāļāšanās gultā brīvdienās, lai kaut kā atdarītu miega trūkumu. Visas šīs rīcības uztur bezmiegu, izveidojot “apburto loku”.



Bezmiega (3P) modelis



Apburtā loka modelis

“Bezmiega smadzenes”

Domas ietekmē ne tikai pašsajūtu, bet arī tās smadzeņu daļas, kas atbild par miegu un nomodu. Piemēram, trauksmainas domas pirms miega nevis nomierina, bet gan aktivizē smadzenes. Tas neļauj iemigt.

Satraucošas, trauksmainas domas ietekmē arī hormonu līdzsvaru, paaugstinot stresa hormona līmeni, kas smadzenes aktivizē gan pirms gulētiešanas, gan arī miega laikā. Tādēļ, lai arī it kā gulēts pietiekami daudz stundu, miegs nesniedz atpūtu.

Veidojas kārtējais “apburtais loks” – vakarā, ejot gulēt, smadzenes sāk satraukties, ka nespēs iemigt. Tas, protams, novedīs pie mokošām bezmiega stundām un sliktas pašsajūtas nākamajā dienā.

Bezmiegu veicina arī...

- dažādi medikamenti (piemēram, beta blokatori, atsevišķi antidepresanti);
- sāpes;
- fiziskas slimības, piemēram, obstruktīva miega apnoja, nemierīgo kāju sindroms, hipertireoze (paaugstināts vairogdziedzera hormonu trūkums), alerģijas;
- psihiskas slimības, piemēram, depresija un trauksme;
- nepiemērota miega higiēna (skat. miega higiēnas ieteikumus).

Kā ārstē bezmiegu?

1. Pirmais solis – apzināties bezmiega iemeslu, ja tāds ir. Vai tas radies “pats no sevis”? Vai grūtības iemigt rada stress? Vai to veicina kādas citas slimības? Varbūt kādi jauni medikamenti? Atrodot bezmiegu izraisošos vai veicinošos faktorus, jāsāk ar to mazināšanu vai ārstēšanu.

2. Kognitīvi biheiviorālā terapija bezmiegam (KBT-I (*insomnia* – bezmiegs)) ir īpašs psihoterapijas paveids, kas iemāca atpazīt miegu traucējošos faktorus un izstrādā rīcības, kā samazināt to kaitīgo ietekmi. Pierādīts, ka KBT-I ir labākā un ilgtspējīgākā bezmiega ārstēšanas metode. Tajā ietilpst šādi paņēmieni:

- izglītošana par bezmiega rašanās procesiem;
- miega higiēnas procesu veicināšana;
- stimulu kontrole, kas rada miegam draudzīgas asociācijas;
- miega ierobežošana, kas samazina gultā “nelietderīgi” (un moksipilni) pavadīto laiku;
- relaksācijas metodes;
- kognitīvā terapija, kas mazina iracionālas, trauksmainas domas par miegu;
- vispārēji veselīgas un labas dzīves prioritizēšana.

3. Medikamenti (miega zāles) īstermiņā (līdz četrām nedēļām) palīdz mazināt bezmiegu, bet ilgtermiņa lietošana ir saistīta ar zināmiem riskiem. Viens no nozīmīgākajiem – pierašanas/atkarības rašanās. Jāņem vērā, ka ne visi medikamenti to izraisa. Svarīgi arī saprast, ka medikamenti neārstē bezmiegu (kā to dara KBT-I), bet gan “nomaskē” problēmu. Gadījumos, kad bezmiegu pavada citas slimības (piemēram, depresija), kuru ārstēšanā lieto medikamentus, var izvēlēties tādus, kas vairāk veicina miegainību.

Pirms turpināt lietot miega zāles ilgtermiņā, noteikti konsultējieties ar savu ārstu!

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.



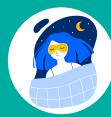
Izveidojiet ērtu vidi – nodrošiniet patikamu gultasveļu, piemērotu istabas temperatūru, klusumu.



Vakarpusē pamazām samaziniet gaismu, bet dienas laikā centieties atrasties gaišā vidē.



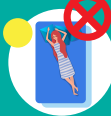
Regulāri nodarbojieties ar fiziskajām aktivitātēm, bet ne īsi pirms gulētiešanas.



Guliet pietiekami katru dienu (pieaugušajiem 7–9 stundas).



Ievērojiet regularitāti – ejiet gulēt un celieties vienā un tajā pašā laikā (arī brīvdienās).



Ja vakarā grūti iemigt, neguliet diendusu.



Nelietojiet alkoholu, cigaretes un citas atkarību izraisošas vielas vismaz 3 stundas pirms gulētiešanas.



Neēdiet lielas porcijas pirms miega.



Nelietojiet kofeīnu vismaz 4–6 stundas pirms gulētiešanas.



Gultu izmantojiet tikai miegam un romantiskām attiecībām.



Ja lietojat elektroniskās ierīces, pārliecinieties, ka saturs ir nomierinošs.



Nomierinieties pirms miega.



Vērsieties pie ārsta, ja ir miega problēmas.



- Iekārtojiet pēc iespējas ērtāku guļamistabu! Izvēlieties patīkamu matraci, segu, spilvenu. Pārļiecinieties, 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 izdalī. No rīta, noskanot modinātāja zvanam, uzreiz atveriet aizkarus vai ieslēdziet gaismu. Tas palīdzēs melatonīnam ātrāk noārdīties ļaus Jums vieglāk pamosties. Dienas laikā aizkarus turiet atvērtus. Ja istaba būs tumša visu dienu, tas organismam sūtīs nepareizos signālus un vakarā būs grūtāk aizmigt. Ja strādājat vidē bez dienasgaismas, centieties to iegūt, piemēram, dodoties uz darbu.

- Gultu izmantojiet tikai miegam un romantiskām attiecībām. Lai būtu vieglāk aizmigt, nepieciešams, lai smadzenēm gulta asociētos tikai ar gulēšanu, nevis, piemēram, darbu, filmu skatīšanos, lasīšanu u.c. Šīs nodarbes vēlams veikt citā telpā, bet, ja tas nav iespējams, izvēlieties kādu citu vietu savā istabā, piemēram, sēdīet 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 lietojat viedierīces, izvēlieties patīkamas, bet nomierinošas (varbūt pat garlaicīgas) nodarbes, piemēram, relaksācijas lietotnes, ASMR video utt. Ja no rīta ir grūti pamosties, tad smadzenes “iedarbināt” palīdzēs tieši aktivizējošas nodarbes tālrunī (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 – nosakiet laiku, kad pārtrauksiet darbus un veltīsiet laiku atpūtai un gatavosieties miegam.

- Regulārs miega režīms. Ejiet gulēt un celieties vienā un tajā pašā laikā gan darbdienās, gan brīvdienās. Šiem laikiem nevajadzētu atšķirties vairāk par stundu. Ja nedēļas nogalē nogulēsiet pusi dienas, tad vakarā atkal negribēsiet iet gulēt.
- Diendusa. Ja pa dienu nāk miegs, varat 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 varat apēst nelielu, vieglu uzkodu. Lielu, smagu maltīti noteikti nevajadzētu ieturēt – tas traucēs gulēt. Lai samazinātu nepieciešamību naktī iet uz tualeti, vismaz 3–4 stundas pirms gulētiešanas nedzeriet pārāk daudz šķidruma.
- 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 Jūs nejutīsieties izgulējis.
- Miega zāles. Nelietojiet miega zāles, melatonīnu un citus miega līdzekļus bez konsultēšanās 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!

Miega dienasgrāmata

Šī ir miega dienasgrāmata 2 nedēļām. Lai palīdzētu saprast savu diennakts ritmu un paradumus, aizpildiet, lūdzu, to katru dienu! Pati pirmā rinda ir piemērs.

1. Ierakstiet dienu, datumu un to, vai tā ir darbdiena vai brīvdiena.
2. Kad iekāp gultā, lauciņā ievēlci svītriņu (skat. piemēru).
3. Ja esat nomodā, lauciņus atstājiet neiekrāsotus, bet, ja esat aizmidzis (arī diendusas laikā), aizkrāsojiet lauciņus. Iekrāsot varat arī tikai daļu no lauciņa. Ja jūtaties miegains, tad atzīmē to ar vilnīšiem.
4. Ierakstiet “S”, ja sportojat; “K”, ja lietojat kādu kofeīnu saturošu produktu (piemēram, kafiju, tēju, kolu, enerģijas dzērienu, šokolādi); “Z”, ja lietojat kādas zāles.

Ja esat aizmirsis aizpildīt dienasgrāmatu un neatceraties, cik ilgi esat gulējis, nesatraucieties – atstājiet to dienu tukšu.

Komentāri (nepieciešamības gadījumā) – piemēram, slimojāt vai slikti jūtāties, negulējāt mājās u.c.



Miega dienasgrāmata

1

.....

2

.....

3

.....

4

.....

5

.....

6

.....

7

.....

8

.....

9

.....

10

.....

11

.....

12

.....

13

.....

14

.....

Marta Celmiņa

Miega speciāliste – pediatre

Epilepsijas un miega medicīnas centrs

(Bērnu klīniskā universitātes slimnīca)

Latvijas Miega medicīnas biedrības valdes priekšsēdētāja



**Bērnu klīniskā
universitātes
slimnīca**

Natālija Bērziņa

Dr. med. Ārste psihiatre

KBT terapeite. Bezmiega ārstēšanas speciāliste

GrandVer klīnika

www.grandver.com

Latvijas Miega medicīnas biedrības valdes locekle



Latvijas Miega medicīnas biedrība

www.miegs.eu



2025. gada jūnijs

Materiāls izdots ar
AS Olpha atbalstu

AS Olpha
www.olpha.eu

