# 2019 m. rugpjūčio 5 d.

**Miego specialistė: neramias mintis ir rūpesčius palikite už miegamojo durų**

**Kokybiškas ir pakankamos trukmės miegas – vienas iš geros sveikatos komponentų. Jis ne tik padeda atsigauti organizmui nuo patirtų sunkumų, bet ir yra svarbus siekiant išvengti tam tikrų ligų, teigia gydytoja neurologė, miego specialistė Evelina Pajėdienė.**

Remiantis 2015 metais pateiktomis JAV veikiančio Nacionalinio miego fondo rekomendacijomis, naktinio poilsio trukmės poreikis skiriasi priklausomai nuo žmogaus amžiaus. Jei naujagimiams rekomenduojama snausti 14–17 valandų per parą, tai paaugliams siūlomo miego norma sumažėja iki 8–10 val., o suaugusiems – dar valanda.

„Aišku, galimi ir nedideli nukrypimai, jei žmogus jaučiasi gerai. Vis dėlto, jei kas naktį suaugęs žmogus miega tik po 4 arba daugiau nei 10 valandų, tai jau yra sutrikimas ir reikėtų ieškoti jo priežasčių. Nemažiau svarbu ir tai, ar poilsis yra kokybiškas“, – teigia gydytoja neurologė, tinklaraščio „Meškos miegas“ autorė E. Pajėdienė.

Pasak „Lidl Lietuva“ pardavimų skatinimo departamento vadovo Lino Baltušio, įtakos miego kokybei turėti gali ne tik miego trukmė, jo aplinka, bet ir įvairios menkiausios detalės, todėl tinkamas čiužinys yra be galo svarbus siekiant, kad poilsis būtų kuo geresnis. Pavyzdžiui, 7 anatomių zonų čiužinys pagamintas taip, kad optimaliai prisitaikytų prie žmogaus kūno formų, formuotų taisyklingą stuburo atramą dėl ko kūnas gali lengviau atsipalaiduoti.

**Gali padėti išvengti ligų**

E. Pajėdienės teigimu, miegas skirstomas į paradoksinį ir lėtąjį. Pastarojo dar išskiriamos kelios stadijos – perėjimas iš būdravimo į miegą, jo gilėjimas, kol pasiekiama gilioji stadija, kai žmogų sunkiausia pažadinti.

„Būtent giliojo miego metu asmuo labiausiai pailsi, vyksta per dieną gautos informacijos ir emocinių išgyvenimų perdirbimas bei sudėliojimas į ilgalaikę atmintį, kūrybinių funkcijų skatinimas. Tuomet smegenys „išvalomos“ nuo per dieną susikaupusių toksinių medžiagų – sumažėja nervinių ląstelių tūris ir limfinė sistema turi galimybę pašalinti nereikalingas medžiagas“, – pasakoja pašnekovė.

Jos teigimu, kokybiško miego svarba pabrėžiama ir todėl, kad jo trūkumas tiesiogiai susijęs su nutukimo, arterinės hipertenzijos, kraujo riebalų disbalanso, aterosklerozės ar atsparumo insulinui išsivystymu. Be to, per mažai ar prastai miegantys žmonės, anot tyrimų, gali pasižymėti didesniu polinkiu sirgti įvairiomis peršalimo ligomis, depresija ir kitais psichikos sutrikimais, jaučia didesnio intensyvumo skausmą, dažniau klysta darbinėje veikloje ir patiria daugiau eismo avarijų.

**Prasto miego priežasčių – apstu**

Specialistė akcentuoja, kad kartais miegas sutrinka ne tik dėl žmogaus darbotvarkės ar gyvenimo skubos – neužmigimo priežasčių yra daugybė ir įvairių. Pavyzdžiui, sunkiai nuvejamos šalin neramios mintys, triukšminga ir neišvėdinta miegamojo aplinka, sveikatos problemos, tokios kaip lėtinis nugaros skausmas, kvėpavimo sutrikimai, kentėjimas nuo alergijos ir t.t. Pastarųjų įtakai miego kokybei svarbūs ir tokie praktiniai dalykai, kaip patalynė ar čiužinys ant kurio miegate, tinkamas jų pasirinkimas ir higiena.

„Poliuretanu užpildyti gaminiai ne tik pasižymi elastingumu, gali greitai atgauti pradinę formą, bet ir turi savybę neleisti kauptis alergijas sukeliančioms dulkių erkutėms“, – teigia „Lidl Lietuva“ pardavimų skatinimo departamento vadovas Linas Baltušis.

Neišsimiegoti retsykiais būdinga visiems, tačiau blogai, kai prastas miegas užsitęsia. Anot E. Pajėdienės, kelias dienas ar savaites trunkanti ūminė nemiga vargina nemažą dalį žmonių.

„Dar didesnė problema – užsitęsusi lėtinė nemiga, kai žmogus pusmetį ar ilgiau negali pakankamai gerai išsimiegoti. Tad itin svarbia tampa nemigos priežasčių paieška, miego higiena, koreguojamas įvairus su juo susijęs elgesys ir įsitikinimai, kurių vienas – įprotis nakties metu tikrinti, kiek dabar yra valandų“, – apibendrina miego specialistė.

**Pailsėti padeda ir geras čiužinys**

Tam, kad miegas būtų kuo kokybiškesnis, specialistė pataria laikytis kelių esminių taisyklių. Visų pirma, reikėtų vengti kofeino, nikotino ir kitų stimuliuojančių medžiagų turinčių gėrimų bei maisto produktų, pavyzdžiui, saldintų gazuotų gėrimų, juodos ir žalios arbatos, šokolado, likus 4–6 valandoms iki planuojamo miego laiko. Taip pat vakarais nereikėtų vartoti alkoholio, kuris tik sukelia atsipalaidavimo iliuziją.

„Kokybiškam miegui itin svarbu, kad miegamasis būtų išvėdintas, tylus ir tamsus. Jame neturėkite išmaniųjų prietaisų ir kitų dirgiklių – įsigykite tradicinį žadintuvą, kad nereikėtų prie galvos laikyti veikiančio telefono. Prisiminkite, kad lova yra skirta miegui ir intymiam bendravimui, tad jokiu būdu neturi tapti darbo ar valgymo vieta bei naminių gyvūnėlių buveine“, – pataria gydytoja neurologė.

Anot jos, itin svarbu ir tai, ant ko miegama – renkantis čiužinį privalu atsižvelgti ir į jo patogumą, ir į tam tikras savybes, ypač jei žmogų vargina tam tikros sveikatos problemos. Jei tai – nugaros apatinės dalies skausmai, svarbu, kad čiužinys būtų ne per minkštas ir atitiktų reikalavimus fiziologinei stuburo padėčiai poilsio metu. Jei vargina kaklo skausmai ar įtampa, reikia atkreipti dėmesį ir į pagalvės aukštį bei kietumą. Išvengti sveikatos problemų ar jas pamažinti ir užtikrinti gerą miegą gali padėti anatominių zonų čiužinys, kuris puikiai prisitaiko prie žmogaus kūno.

„Tokie čiužiniai yra suminkštinti būtent tose vietose, į kurias remiasi didžiausią apkrovą patiriančios žmogaus kūno dalys – pečiai, klubai. Svarbu tik išsirinkti tinkamo kietumo ir dydžio čiužinį. Pastaraisiais metais ištobulėjus čiužinių gamybos technologijoms gamintojai siūlo įvairių produktų, tad išsirinkti geros kokybės gaminį tikrai įmanoma už prieinamą kainą“, – teigia L. Baltušis.

**Gelbsti ir ritualai**

Vardan geresnio miego patariama ne tik susikurti malonią aplinką poilsiui, bet ir laikytis tam tikrų įpročių, pavyzdžiui, reguliariai sportuoti. Tiesa, treniruotę reikėtų baigti likus bent 4 valandoms iki atsigulimo į lovą. Patariama užmigti iki vidurnakčio ir laikytis to paties gulimosi bei kėlimosi režimo, kuris užtikrina pakankamą miego trukmę – jo reikėtų nepamiršti ir savaitgalį.

„Išsimiegoti gali padėti ir susikurti ritualai prieš užsnaudžiant – nesvarbu, ar tai būtų šilto pieno stiklinė, rami muzika, karšta vonia ar keli knygos puslapiai. Svarbiausia, kad tai būtų ne darbas prie kompiuterio ar naršymas telefone jau gulint lovoje. Svarbiausia, pasistenkite neaukoti miego dėl nesibaigiančių darbų, buities ruošos, vakarėlių ir t.t. Neramias mintis ir rūpesčius palikite už miegamojo durų“, – pataria E. Pajėdienė.

**Daugiau informacijos:**  
Lina Skersytė  
Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas  
UAB „Lidl Lietuva“   
Tel. +370 5 267 3228, mob. tel. +370 680 53556  
[lina.skersyte@lidl.lt](mailto:vaiva.serpkova@lidl.lt)