

## Miega higiēna



*Miega laikā norisinās ļoti konkrēti procesi, kas atkārtojas ik nakti. Atpūšoties mijas divas galvenās miega fāzes, kas ir svarīgas miega dziļumam un ilgumam. Tā kā miega kvalitātei bieži ir izšķiroša loma cilvēka vispārējā ikdienas dzīves kvalitātē, svarīgi ievērot pareizu miega higiēnu - dažādu darbību kompleksu, kas nodrošina labu, pilnvērtīgu un kvalitatīvu miegu.*

### Aspekti, kas svarīgi miega higiēnai

- 1. Gulētiešanas un mošanās laika rutīna** – cenšanās ievērot vienu gulētiešanas laiku (vislabāk – laika posmā no plkst. 21.00 – 23.00, kad visintensīvāk atjaunojas ķermeņa psihofizioloģiskie procesi). Miegā nakts laikā ieteicams pavadīt septiņas līdz astoņas stundas, mostoties uzreiz pēc REM miega fāzes beigšanās. Ejiet gulēt un celieties katru dienu vienā un tajā pašā laikā arī nedēļas nogalēs.
- 2. Miegu veicinoša vide** – tumsa, klusums, komforts, vēsa telpa. Guļamistabai jābūt tā iekārtotai, lai būtu patīkami tajā atrasties. Pat mazākais gaismas kūlis var traucēt pilnvērtīgu miegu – fiziski tas rada izmaiņas sirdsdarbībā, melatonīna un serotonīna producēšanā.
  - Samaziniet troksni un gaismu guļamistabā līdz minimumam, jo tie var traucēt miegu.
  - Guļamistabai jābūt vēdinātai, tajā jāuztur optimāla gaisa temperatūra.
  - Gultu izmantojiet tikai miegam – neēst, nestrādāt, nelasīt gultā.
- 3. Fiziskās aktivitātes** – pat 20 minūšu fizisku vingrojumu regulāri ik dienu ir pietiekami, lai stimulētu veselīgu, kvalitatīvu miegu.
- 4. Aktīvs dienas ritms** - patīkamas dienas aktivitātes palīdzēs iemigt.
- 5. Izvairīšanās no:**
  - **kofeīna lietošanas** pirms gulētiešanas (arī četras līdz sešas stundas iepriekš)! Kafija, tēja, šokolāde – šie produkti var likt ķermenim nespēt aizmigt. Kofeīns cilvēku uztur možu vidēji trīs līdz piecas stundas, bet dažos gadījumos tā ietekme var ilgt pat 12 stundas.
  - **skatīšanās ekrānos pirms gulēšanas** (1h), samazina iemigšanas hormona melatonīna izdalīšanos, kas var mazināt miega vispārējo kvalitāti.
  - **alkohola lietošanas** tuvu gulētiešanas laikam. Lai gan daudzi lieto, piemēram, pa vīna glāzei, lai labāk aizmigtu, tas palīdz tikai šķietami, jo alkohols neļauj cilvēkam ieslīgt dziļajās miega fāzēs, kuru laikā ķermenī notiek visintensīvākie reģenerācijas procesi.
  - **no smēķēšanas** - tā apgrūtinā gan iemigšanu, gan pamošanos.
  - **no satraukumiem** - pēc sešiem vakarā iesakāms relaksēties un nedarīt neko, kas izraisa stresu. Silta vanna, zaļās tējas rituāls, grāmata, patīkama vizualizācija – aspekti, kas veicinās relaksēšanos.

