

SALDAUS MIEGO INSTRUKCIJOS



Tik gerai pailsėjęs žmogus gali būti tikrai sėkminga puikios nuotaikos bei kupina energijos asmenybė. Pailsėjęs kūnas turi daug energijos, kurią galima išnaudoti mokantis, dirbant, sportuojant. Miegas gerina atmintį ir įsiminimą. Miego metu išmokta informacija apdorojama smegenyse, ji struktūruojama taip, kad ją būtų galima kuo lengviau atsiminti ryte. Dėl šios priežasties negali nieko būti blogiau negu bemiegė naktis prieš svarbų egzaminą. Taip pat miegas mažina stresą: jeigu pakankamai neišsimigame, kūnas pradeda gaminti streso hormonus, dėl to pakyla kraujospūdis (SMLPC, 2016). Jeigu ryte atsikėlęs jaučiatės pavargęs, vakare sunku užmigti, arba prabudinėjate naktį, žemiau esantys patarimai gali padėti susigrąžinti ramų, saldų ir produktyvų miegą.

1. Miegokite tik tiek, kiek reikia, kad kitą dieną jaustumėtės pailsėję. Apribojus lovoje praleidžiamą laiką, miegas tampa gilesnis ir vientisesnis. Lovoje praleidžiant per daug laiko, miegas tampa paviršutiniškas ir nevientisas.

2. Septynias dienas per savaitę kelkitės tuo pačiu laiku. Kai kasdien keliantis tuo pačiu metu, ima nusistovėti ir užmigimo laikas, nes tai padeda sureguliuoti „biologinį laikrodį“.

3. Reguliariai sportuokite. Sportuokite ne vėliau nei 3 valandos iki miego laiko. Reguliarūs fiziniai pratimai padeda užmigti ir giliau miegoti.

4. Pasirūpinkite, kad miegamasis būtų patogus, kad jame nebūtų šviesos ir triukšmo. Triukšmas, kuris jūsų nepažadina, vis tiek gali kenkti miego kokybei. Todėl naudinga uždaryti duris, užtraukti šviesą sulaikančias užuolaidas, pasitiesti kilimą.

5. Pasirūpinkite, kad naktį miegamajame būtų priimtina temperatūra. Per daug šiltas arba per vėsus kambarys gali trukdyti miegoti.

6. Reguliariai maitinkitės ir neikite miegoti alkani. Alkis kartais trukdo miegoti, tuo tarpu lengvas užkandis prieš miegą gali pagerinti miego kokybę. Tačiau venkite riebaus ir sunkaus maisto.

7. Venkite gerti daug skysčių vakare. Taip sumažinsite tikimybę, kad naktį teks keltis į tualetą.

8. Apribokite visų kofeino turinčių produktų vartojimą. Kofeino turintys gėrimai ir maisto produktai (kava, arbata, kokakola, šokoladas) gali trukdyti užmigti, taip pat galite pabusti naktį arba miegoti negiliai.

9. Venkite alkoholio, ypač vakare. Nors kai kuriems alkoholis sumažina įtampą, dėl jo vėliau prabudinėjama naktį.

10. Rūkymas gali trukdyti miegui. Nikotinas turi stimuliuojantį poveikį. Stenkitės nerūkyti naktį, jeigu kyla problemų dėl miego.

11. Nesineškite problemų į lovą. Susiplanuokite laiką vakaro pradžioje, kada apgalvosite problemas ir planuosite kitos dienos darbus. Prieš miegą pagalvokite apie malonius, raminančius dalykus.

12. Nesistenkite užmigti. Tai tik padidina problemą. Jeigu neužmiegate ilgiau nei 20min., užuot stengęsi, uždekite šviesą, išeikite iš miegamojo ir užsiimkite ramia veikla, pvz. paskaitykite knygą. Grįžkite į lovą tik apėmus miegui.

13. Pasidėkite laikrodį po lova arba pasukite taip, kad nematytumėte jo. Žiūrėjimas į laikrodį gali kelti frustraciją, pyktį, nerimą, o tai savo ruožtu trukdys miegoti.

14. Venkite miegojimo dieną. Jeigu visą dieną būdraujame, tampa lengviau užmigti vakare. Jeigu visgi jaučiate tokį poreikį, darykite tai iki 16val. ir ne ilgiau nei 30min., įskaitant užmigimui skirtą laiką.

VU Filosofijos fakulteto
Psichologinio konsultavimo ir mokymų centras
Tel.: +370 5 268 7254,
El.p. pkmc@fsf.vu.lt,
www.pkmc.fsf.vu.lt