

Ieteikumi labākam miegam

Nepieņemot sliktu miegu kā "normu" – miega kvalitāte ir uzlabojama jebkurā vecumā.



1.

Miega režīms

- Ej gulēt un celies vienā un tajā pašā laikā katru dienu, ieskaitot brīvdienas (± 1 h).
- Ej gulēt tikai tad, kad jau nāk miegs, izvairies no zvilnēšanas gultā.
- Ja nevari aizmigt ilgāk par 20 min., piecelies un nodarbojies ar kaut ko mierīgu, līdz jūties miegains.



2.

Optimāla gulēšanas vide

- Gulta paredzēta miegam (neskatāties TV, nestrādājam un vienkārši negulšņājam).
- Gulamistaba tumša vietā, patīkama, droša, klusa un vēsa ($\sim 18-20^{\circ}\text{C}$).
- Pirms gulētiešanas jāvēdina telpa.
- Izvēlies matraci un spilvenus, kas nodrošina pareizu ķermeņa atbalstu un komfortu.
- Gulamistabā neturi pulksteni, ja tie rada trauksmi, tos vērojot.



3.

Ierobežo stimulējošu vielu lietošanu

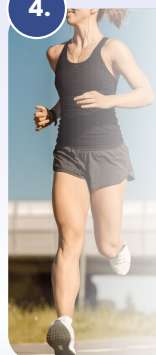
- Izvērtē, kā kofeīnu saturoši dzērieni (kafija, melnā un zaļā tēja, enerģijas dzērieni) ietekmē tavu miegu, tos nevajadzētu lietot vēlāk par plkst. 14.00.
- Izvairies no alkohola lietošanas (alkohols var maldināt, ka palīdz aizmigt, bet tas traucē dziļo miegu un veicina nakts pamošanos).
- Atsakies no nikotīna un citiem stimulantiem. Atteikšanās no tiem ievērojami uzlabos dabisko iemigšanu un miega kvalitāti.



4.

Fiziskā aktivitāte

- Regulāras fiziskās aktivitātes pa dienu uzlabo miega kvalitāti.
- Izvairies no intensīvas fiziskas slodzes tieši pirms gulētiešanas (vismaz 1-2 stundas).
- Katru rītu centies pavadīt 15-30 min. ārā dienasgaismā, lai dabīgi aktivizētu miega un nomoda ciklu.



5.

Uzturs

- Izvēlies vieglas vakariņas (piemēram, biezpiens ar ogām vai zivs ar dārzeņiem), vismaz pāris stundas pirms gulētiešanas.
- Izvairīties no vienkāršo oglehidrātu lietošanas – kūkas, smalkmaizītes, konfektes, ievārījums, cukurs, medus, saldinātie dzērieni u.c.
- Silts dzēriens, piemēram, tēja bez kofeīna, var palīdzēt atslābināties.



6.

Diendusa

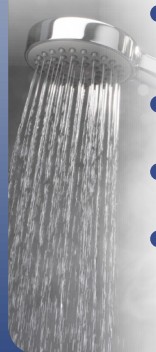
- Ja diendusa nepieciešama, ierobežo tās laiku no 20 līdz 30 min; līdz aptuveni plkst. 15.00.
- Garāka diendusa dienā var būtiski ietekmēt nakts miegu.



8.

Rutīna pirms gulētiešanas

- Izvēlies nomierinošas aktivitātes 30-60 min pirms gulētiešanas: grāmatas lasīšana, silta duša vai meditācija.
- Ierobežo ar darbu saistītus jautājumus pirms miega.
- Var izmantot dziļās elpošanas vingrinājumus vai vieglu stiepšanos.
- Centies neizmantot viedierīces 1-2 stundas pirms miega. Tomēr, ja izmanto, tad, lai saturs ir nomierinošs, nevis smadzenes aktivizējošs.



7.

Miega dienasgrāmata

- Ja miegs nav pilnvērtīgs (piemēram: bieža mošanās naktī, no rīta sajūta, ka neesi izgulējies, nav bijis ciešs miegs) ievies miega dienasgrāmatu.
- Miega dienasgrāmatu izmanto, lai pārrunātu sūdzības ar veselības aprūpes speciālistu, tādējādi nodrošinot palīdzību miega kvalitātes uzlabošanai un traucējumu novēršanai.
- Miega kvalitātes novērtēšanai, lieto jau sagatavotu **miega dienasgrāmatu**.



9.

Ņem vērā ar veselību saistītos aspektus

- Ja miegu traucē sāpes, elpošana vai bieža tualetes apmeklēšana – konsultējies ar savu ģimenes ārstu.
- Miega traucējumu iemesls var būt kādas nediagnosticētas slimības (piem., miega apnoja, artrīts, depresija).



!

Ja nakts miegs nesniedz pilnvērtīgu atjaunošanos, ieteicams vērsties pie sava ģimenes ārsta, lai kopīgi meklētu risinājumu.

Materiāls tapis sadarbībā ar Bērnu slimnīcas Epilepsijas un miega medicīnas centra miega speciālisti-pediatru Martu Celmiņu.



Slimību profilakses un kontroles centrs



Bērnu klīniskā universitātes slimnīca

emmc
Epilepsijas un miega
medicīnas centrs