

Enerģija dienai sākas ar miegu!

Kas ir miegs?

Miegs ir fizioloģisks process, kura laikā **organisms atpūšas un atjaunojas**. Tā laikā tiek regulēts ķīmisko vielu un vielmaiņas līdzsvars, kā arī smadzenes attīrās no nevajadzīgiem blakusproduktiem. Veselīgs miegs ir būtisks labas veselības saglabāšanai.

Pieaugušajiem nepieciešamais miega daudzums diennaktī: **7–9 stundas**.



Kā var noteikt sev nepieciešamo miega daudzumu? Viena no labākajām pazīmēm, ka miega ir pietiekami, ir fakts, ka cilvēks ik rītu (arī darba dienās) **mostas pats – bez modinātāja**.

Veselības riski, ja miega ir par maz



Kognitīvo jeb domāšanas spēju pazemināšanās



Emociju regulācijas traucējumi un garastāvokļa svārstības



Seksuālo funkciju traucējumi



Sirds un asinsvadu sistēmas darbības pasliktināšanās



Psihiskās veselības pasliktināšanās



Paaugstināts 2. tipa diabēta risks



Vielmaiņas regulācijas traucējumi



Sāpju pastiprināšanās



Augstāks hronisko slimību risks



Imūnsistēmas pavājināšanās

Veselīga miega ieguvumi

1.

Labāka koncentrēšanās un atmiņa, pārdomātāka lēmumu pieņemšana – smadzenes efektīvāk apstrādā informāciju, veicinot reakcijas ātrumu.

2.

Augstāka darba produktivitāte – vairāk enerģijas, mazāk kļūdu ikdienas pienākumos.

3.

Spēcīgāka imūnsistēma – organisms labāk aizsargājas pret slimībām.

4.

Veselīgāka sirds un asinsvadi – miegs palīdz regulēt asinsspiedienu un sirds ritmu.

5.

Veiksmīgāka svara kontrole un ātrāki vielmaiņas procesi – tiek līdzsvaroti apetīti regulējošie hormoni, efektīvāka enerģijas izmantošana organismā.

6.

Labāka emocionālā noturība un vairāk enerģijas ikdienā – vieglāk tikt galā ar ikdienas izaicinājumiem.

7.

Stabilāks garastāvoklis – mazāk stresa, aizkaitināmības un trauksmes.

8.

Mazāks hronisku slimību attīstības risks – samazināts cukura diabēta un citu veselības problēmu attīstības risks.

9.

Ātrāka organisma atjaunošanās pēc slodzes un slimībām.

10.

Kopumā labāka dzīves kvalitāte – vairāk labsajūtas, motivācijas un dzīvesprieka.

Biežākie miega traucējumi:



Bezmiegs (insomnija) – grūtības iemigt, bieža pamošanās naktī



Miega apnoja jeb elpošanas apstāšanās miegā, skaļa krākšana



Nemierīgo kāju sindroms – nepatīkamas sajūtas kājās, vēlme tās kustināt



Dienas miegainība (hipersomnija) jeb pārmērīga miegainība dienas laikā



Parasomnijas – tie ir neparasti notikumi miegā, piemēram, staigāšana vai runāšana



Diennakts ritma traucējumi – izjaukts miega – nomoda ritms (piem., maiņu darbs)



Krākšana – var būt gan atsevišķi, gan saistīta ar miega apnoju



Ne vien miega ilgumam, bet arī tā kvalitātei ir būtiska nozīme! Ja pēc nakts miega nejuties atpūties vai novēro miega problēmas, ieteicams vērsties pie sava ģimenes ārsta, lai kopīgi meklētu risinājumu.

Labāks miegs sākas ar pareiziem ieradumiem!

Ieteikumus kvalitatīvam miegam meklē: skenē QR kodu vai atver saiti [te](https://te.lv).

