

# Miegas - kūną ir sveikatą jungianti gija

Miegas yra būtinas žmogaus organizmui, jo metu žmogaus organizmas atsinaujina, apdoroja naują informaciją, atsikrato toksinų, nervų ląstelės persitvarko, o tai palaiko sveiką smegenų veiklą, padeda išlikti sveikiems. Miegodami praleidžiame beveik trečdalį savo gyvenimo, o gera miego kokybė padeda palaikyti žmogaus fizinę, psichinę ir emocinę gerovę. Tiesą sakant, miegas toks svarbus, kad be jo žmogus tiesiog numirtų – kaip ir be maisto, vandens ar oro. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) miegą įvardija kaip vieną svarbiausių fizinės sveikatos komponentų, kurio pagrindinė funkcija – atkurti organizmo jėgas.

Nepakankamas miego kiekis trikdo gebėjimą aiškiai mąstyti, priimti svarbius sprendimus, valdyti stresą, susilpnėja mokymosi ir mąstymo gebėjimai, mažėja darbo našumas, daugėja klaidų. Miego stoka trukdo palaikyti ir normalią imuninės sistemos veiklą, sklandų endokrininės ar virškinimo sistemos darbą, didėja nutukimo, II tipo diabeto, arterinės hipertenzijos rizika. Pastebėta, kad nemigos sutrikimų turintys žmonės jaučia didesnio intensyvumo skausmą, jie dažniau nukenčia nelaiminguose atsitikimuose, papuola į eismo įvykius.



## Žadintuvo snaudimo mygtukas: spausti ar nespaušti?

Tyrimai yra įrodę, jog snaudimo mygtuką spaudžia kas antras žmogus. Dažniausia priežastis dėl kurios žmonės yra linkę spausti snaudimo mygtuką yra ta, kad pabudę jaučiasi vis dar labai pavargę ir nori ilgiau pamiegoti, o taip gali būti dėl to, kad miegojo per trumpai arba žadintuvą prikėlė gilaus miego metu iš kurio dėl miego inercijos pabusti yra sunkiausia. Taigi, geriausia keltis be žadintuvo, žinoma, lengviau

## Kaip ekranai veikia miegą?

Dažnas mėgsta atsipalaiduoti prieš miegą žiūrėdamas vaizdo įrašus, naujienas. Naršydami socialinėse medijose girdime, kad ekranai gadina miego kokybę. Tiesa ar netiesa? Šviesa yra pats stipriausias signalas smegenims apie tai, kad prasidėjo diena, informaciją apie šviesos kiekį mūsų aplinkoje smegenys pasiekia per akis tuomet smegenys siunčia signalus žemyn į visą kūną ir jį budina, vakare saulė nusileidusi smegenys reaguoja į mažėjantį šviesos kiekį ir ruošia jas nakties poilsiui. Taigi vakarais tikrai nenorime signalizuoti kūnui kad laikas busti, todėl įvairūs ekranai gali sutrikdyti mūsų miegą būtent dėl jų

pasakyti, nei padaryti. Tačiau jei jums žymiai lengviau sekasi pabusti keletą kartų paspaudus snaudimo mygtuką panašu, kad tai neturėtų stipriai pakenkti sveikatai, bet stenkitės pasirinkti ramų ir po truputį garsėjanti žadintuvą, kad pabustumėte švelniai ir palaipsniui, o nepašokdami iš lovos kaip elektros šoko pakratyti.

skleidžiamos ryškios šviesos. Apsunkinantis faktorius yra tai, kad mūsų akys yra žymiai jautresnės šviesai vakare, greičiausiai jos išsivystė evoliucijos metu, kad vakarais saulės šviesą matytume net prieblandoje, dėl šios priežasties rytais atsikėlus rekomenduojama mėgautis ryškia ir intensyvia saulės šviesa, o vakarais - silpnesne. Moksliniai tyrimai rekomenduoja padėti ekranus į šalį arba stipriai sumažinti jų naudojimą iki miego, taigi, kuo mažiau juos naudosite vakarais tuo geriau. Nepamirškite, kad mažas pokytis gali padaryti daug.

Svarbu prisiminti, kad ne tik miego trūkumas, bet ir perteklius gali neigiamai veikti fizinę ir psichologinę žmogaus sveikatą: gali padidėti nerimas, dirglumas, žmogus darosi irzlus, prastėja jo gebėjimas įsisavinti naujas žinias.

