



MIEGO SUTRIKIMAI

Miego sutrikimai yra apibūdinami kaip įvairios miego problemos – negebėjimas užmigti, išmiegoti visą naktį neprabudus, košmarų sapnavimas ir pan. – kurios pasireiškia nuolatos. Dažniausiai miego sutrikimai atsiranda dėl patiriamo streso, greito gyvenimo tempo ir kitų aplinkos veiksnių, tokių kaip, kupina įspūdžių diena ar kelionės išvakarės. Kai kuriais atvejais miego sutrikimai yra kitų psichologinių arba fizinių sutrikimų simptomai.

Miego sutrikimai skirstomi į:

- kvėpavimo sutrikimus miego metu (dažniausia – obstrukcinė miego apnėja);
- miego ir būdravimo ritmo sutrikimus (ankstyvos miego fazės sindromas, vėlyvos miego fazės sindromas, pamaininio darbo sukeltas miego sutrikimas, laiko juostų pakeitimo sindromas);
- patologinio mieguistumo sutrikimus (pvz., narkolepsija);
- parasomnijas (naktinis vaikščiojimas, naktinis siaubas, prabudimai su sumišimu);
- judesių sutrikimus miego metu (dantų griežimas, periodinių galūnių judesių sutrikimas miego metu ir neramių kojų sindromas prieš užmiegant).

Miego sutrikimų simptomai:

- mieguistumas;
- darbingumo sumažėjimas;
- varginantys sapnai;
- miego priepuoliai;
- sutrikęs miegas;
- miego – budrumo ritmo sutrikimas;
- vaikščiojimas miegant;
- kalbėjimas naktimis.

Kas gali paskatinti miego sutrikimų atsiradimą?

- Kvėpavimo sutrikimai (pvz. alergija ar peršalimas);
- nuolatiniai skausmai (artritas, galvos skausmai ir pan.);
- dažnas šlapinimasis nakties metu;
- stresas ir nerimas.

Miego sutrikimų gydymas gali priklausyti nuo jų tipo ir atsiradimo priežasties, tačiau dažniausiai yra gydoma vaistais, psichoterapija ir keičiant gyvenimo būdą.

Miego higiena – patarimai geram miegui

- **Reguliarumas** – eiti miegoti ir keltis tuo pačiu metu. Tai leidžia biologiniam laikrodžiui pačiam inicijuoti ir palaikyti miegą.
- **Miegoti, kai norisi.** Geriausiai miegoti, kai tikrai jaučiatės pavargęs ar mieguistas.
- **Vengti kofeino ir nikotino prieš miegą.** Mažiausiai 4–6 valandos iki to laiko, kai turite eiti miegoti.
- **Vengti alkoholio prieš miegą.** Mažiausiai 4–6 valandos iki to laiko, kai turite eiti miegoti, nes tai gali pabloginti miego kokybę.
- **Vengti riebaus maisto prieš miegą.** Sveika subalansuota mityba padės miegoti gerai. Riebus maistas prieš miegą gali pabloginti miego kokybę, o nieko nevalgius jausite skrandžio dirginimą, todėl naudinga prieš miegą išgerti stiklinę šilto vandens.
- **Pasirinkite tamsią, patogią miego aplinką.** Taip pat gerai užtraukti užuolaidas, naudoti akių raištį, kad būtų išvengta rytinės šviesos. Jei yra triukšmas lauke, naudokite ausų kamštukus.
- **Būkite fiziškai aktyvūs kiekvieną dieną, bet ne tada, kai jau greitai eisite miegoti.** Fizinis aktyvumas padeda miegui, bet geriausiai fizinio aktyvumo vengti mažiausiai 4 valandos iki to laiko, kai turite eiti miegoti.
- **Nežiūrėkit į laikrodį.** Dažnas žiūrėjimas į laikrodį nakties metu turi įtakos negatyvioms mintims ir prabudimams.
- **Nesinaudokite elektroniniais įrenginiais lovoje.** Jie trukdo miegui.
- **Naudokite miego dienoraštį.** Tai padės susidaryti teisingus faktus apie jūsų miegą.
- **Venkite prigulti.** Tai padės jaustis pavargusiam, kai ateis metas miegoti. Jei nepavyksta to išvengti, prigulkite trumpam – ne daugiau kaip vienai valandai ir darykite tai ne vėliau nei iki 15 val.
- **Miego ritualai.** Kasdieniai miego ritualai padės pasirengti miegui. Tai gali būti: skaitymas, klausymas atpalaiduojančios muzikos ar buvimas šiltoje vonioje.

Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą: www.pagalbasau.lt

**pagalba
sau**
EMOCINĖS SVEIKATOS LINK

Parengė A. Šerkšnaitė, visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, aiste.serksnaite@sveikatos-biuras.lt. Pagal www.pagalbasau.lt, www.ligos.sveikas.lt ir www.kardiologijosklinika.lt.