



NEMIGA

Nemiga yra miego sutrikimas dėl kurio kyla sunkumas užmigti nakties pradžioje, negebėjimas pratęsti miego nubudus ar ankstesnis nei planuota pabudimas ryte.

Maždaug 1 iš 3 žmonių bent kartą gyvenime yra patyrę ūminę nemigą. Galbūt tai buvo artėjantis egzaminas, skaudi netektis ar išsiskyrimas, o gal atvirksčiai – teigiamus įspūdžius sukėlęs įvykis.

Lėtinė nemiga yra sunkesnis sutrikimas, kuris gali stipriai paveikti mūsų gyvenimą.



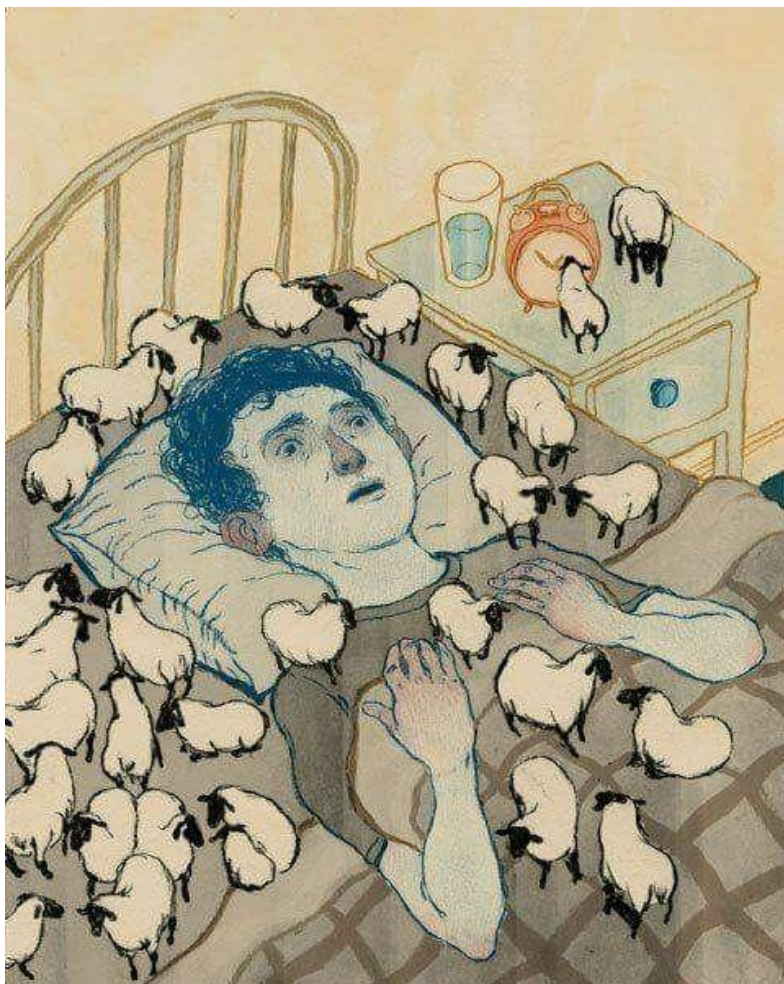
Lėtinė nemiga diagnozuojama, kai:

- neužmiegame ilgiau kaip per 30 min.,
- miegame trumpiau nei 6 val.,
- atsiranda poilsio stoka ryte po miego
- visi šie simptomai stebimi ilgiau kaip 3 mėnesius, 3 kartus per savaitę.

Šie simptomai kartojasi bent **3 kartus per savaitę** ir nėra sukelti kito miego sutrikimo ar nulemti blogų miego sąlygų, kai skiriama nepakankamai laiko miegui.

Nemigos simptomai:

- ✓ Sunkumas užmigti
- ✓ Nuovargis
- ✓ Ankstyvas nubudimas ryte
- ✓ Dėmesio koncentracijos ar atminties pablogėjimas
- ✓ Socialinės, akademinės, šeiminės veiklos ir darbingumo pablogėjimas
- ✓ Nuotaikos sutrikimai, padidėjęs dirglumas
- ✓ Padidėjęs mieguistumas dieną
- ✓ Elgesio sutrikimai (hiperaktyvumas, impulsyvumas, agresija) vaikams
- ✓ Sumažėjusi motyvacija, iniciatyva
- ✓ Dažnesnės klaidos, nelaimingi atsitikimai
- ✓ Nerimas, nepasitenkinimas savo miegu
- ✓ Dažni prabudimai naktį



Miego sutrikimų gydymas

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

Standartinė lėtinės nemigos diagnostavimo eiga:

pirmiausia surenkami duomenys apie ligos pradžią, eigą, paplitimą šeimoje, taip pat tikslinga įvertinti paciento ir kito šeimos nario nuomonę apie miegą. Pagrindinės tyrimo priemonės yra klausimynai apie vaistus, ligas, miego higieną bei miego dienyno, vedamo kelias savaites, įvertinimas.

Mieguistumo įvertinimas yra būtinas ir padeda skirti nemigos kilmę.

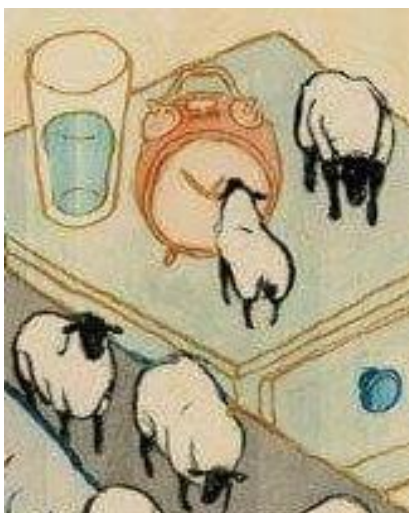
Įtariant kvėpavimo ligas (pvz., miego apnėją), neramių kojų su periodiniais galūnių judesiais miego metu sindromą, naktines epilepsijos formas ar parasomnijas bei narkolepsiją, atliekamas visos nakties poligrafinis tyrimas.



Pirminis gydymas

Esant lėtinei nemigai, pirmiausia rekomenduojama kognityvinė elgesio terapija nemigai (KET-N). Ja siekiama atsisakyti nemigą palaikančio elgesio.

Geram miegui ir miego sutrikimų prevencijai būtina miego higiena:



reguliarumas, kofeino ir nikotino, alkoholio, persivalgymo vengimas prieš miegą. Stenkitės nesinaudoti ekranais bent 2 val. iki miego, sukurti tamsią ir ramią aplinką, o prabudus naktį nežvilgčioti į laikrodį. Būtina rūpintis miego aplinkos švara, nepamiršti reguliariai vėdinti patalpas.

**pagalba
sau**

EMOCINĖS SVEIKATOS LINK

Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą: www.pagalbasau.lt

Parengė A. Šerkšnaitė, visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje,
Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, Varpo g. 9, Šiauliai
aiste.serksnaite@sveikatos-biuras.lt