



Miega higiēna bērniem un pusaudžiem

Gluži tāpat kā pazīstam personīgo higiēnu, ir arī miega higiēna. To veido uzvedību un sajūtu kopums, kas veicina labu miegu un pašsajūtu dienā.

Epilepsijas un miega medicīnas centra veiktajā pētījumā [1], kurā piedalījās vairāk nekā 1000 pusaudžu, noskaidrots, ka gandrīz 40% jauniešu darba dienās guļ mazāk, nekā nepieciešams atbilstoši vecumam, bet vairāk nekā puse (55%) uzskata, ka miegā pavada pārāk maz stundu. Vismaz trešdaļa pusaudžu ikdienā jūtas miegaini. Visbiežākais iemesls miega problēmām ir tieši neveselīgi miega higiēnas paradumi. Ja ir traucēts naktsmiers, piemēram, grūti aizmigt, tad pirmais, kam jāpievērš uzmanība, ir miega higiēnas uzlabošana, jo miega zāles palīdzēs tikai īsu mirkli, turklāt nenovērsīs problēmas iemeslu.

Attēls





Bērnu slimnīcas portāls par bērnu un jauniešu veselību www.veselapasaule.lv

- **Iekārto pēc iespējas ērtāku guļamistabu!** Izvēlies patīkamu matraci, segu, spilvenu. Pārlicinies, ka telpā nav pārāk karsts vai auksts. Seko līdzī, lai netraucē trokšņi.
- **Gaisma un tumsa.** Vakarpusē aizver aizkarus un kādu laiku pirms gulētiešanas izvairies no spilgtas gaismas, tajā skaitā TV, datora un citām iekārtām. Melatonīns (hormons, kas tev liek justies miegainam) izstrādājas tumsā, un spilgta gaisma aizkavē tā izdali. No rīta, noskanot modinātājam, uzreiz atver aizkarus vai ieslēdz gaismu. Tas palīdzēs melatonīnam ātrāk noārdīties un tev – vieglāk pamosties. Dienas laikā aizkarus turi atvērtus. Ja istaba būs tumša visu dienu, tas ķermenim sūtīs nepareizos signālus, un vakarā būs grūtāk aizmigt.
- **Gultu izmanto tikai miegam (un seksam)!** Lai tev būtu vieglāk aizmigt, nepieciešams, lai smadzenēm gulta asociējas tikai ar gulēšanu, nevis, piemēram, mājasdarbu pildīšanu, filmu skatīšanos, lasīšanu u.c. Šīs nodarbes vēlams veikt citā istabā, bet, ja tas nav iespējams, tad labāk izvēlies kādu citu vietu savā istabā, piemēram, sēdi pie galda vai atpūtas krēslā.
- **Elektroniskās ierīces.** Izvairies no elektronisko ierīču lietošanas vismaz 30–60 minūtes pirms vēlamā gulētiešanas laika. Nomodā notur gan no ekrāna izstarotā gaisma, gan arī aktivizējošas nodarbes, piemēram, čatošana, videospēles, video skatīšanās u.c. Ja tomēr lieto viedierīces, tad izvēlies patīkamas, bet nomierinošas nodarbes, piemēram, relaksācijas aplikācijas, ASMR video utt.
- **Atpūta pirms miega.** 30–60 minūtes pirms miega velti tam, lai atpūstos, sakārtotu domas un “atslēgtos” no ikdienas uztraukumiem. Izvēlies patīkamas un nomierinošas nodarbes, piemēram, mūzikas klausīšanos, mandalu krāsošanu, lasīšanu, gleznošanu. Tas palīdzēs gan prātam, gan ķermenim sagatavoties miegam. Nosaki sev laiku dienas vidū, kad vari pārdomāt dienas laikā notikušo un to, kas jāizdara rīt, lai, ejot gulēt, par to nevajadzētu satraukties.
- **Regulārs miega režīms.** Ej gulēt un celies vienā un tajā pašā laikā gan skolas dienās, gan brīvdienās. Šiem laikiem nevajadzētu atšķirties vairāk par stundu. Ja nedēļas nogalē nogulēsi pusi dienas, tad vakarā atkal negribēsies iet gulēt.
- **Diendusas.** Ja tev pa dienu nāk miegs, tad vari pagulēt 30–45 minūtes, bet ne ilgāk! Diendusai vajadzētu būt pusdienlaikā vai agrā pēcpusdienā, citādi vakarā ilgi nevarēsi aizmigt, bet no rīta būs grūti piecelties. Un pēc tam atkal gribēsies gulēt diendusai.
- **Fiziskās aktivitātes.** Regulāri nodarbojies ar fiziskajām aktivitātēm – tās uzlabo garastāvokli un palīdz aizmigt, tomēr to nevajadzētu darīt tieši pirms gulētiešanas.
- **Ēdiens.** Dienas laikā ieturi regulāras un veselīgas maltītes. Lai izsalkums netraucētu aizmigt un gulēt, pirms gulētiešanas var apēst nelielu, vieglu uzkodu. Lielu, smagu maltīti noteikti nevajadzētu ieturēt – tas traucēs gulēt. Pirms gulētiešanas nedzer pārāk daudz šķidruma, lai naktī nevajadzētu celties un iet uz tualeti.
- **Kofeīns.** Vismaz četras stundas pirms gulētiešanas nelieto kofeīnu saturošus produktus, piemēram, kafiju, enerģijas dzērienu, kolu un citus gāzētos dzērienus, zaļo un melno tēju, kā arī šokolādi. Kofeīns ir stimulants un traucē aizmigt.



Bērnu slimnīcas portāls par bērnu un jauniešu veselību www.veselapasaule.lv

- **Alkohols, smēķēšana un citas atkarību izraisošās vielas.** Lai gan šķiet, ka tās varētu palīdzēt aizmigt, patiesībā tās pasliktina miega kvalitāti. Tas nozīmē, ka, lai arī būsi gulējis pietiekami daudz stundu, miegs būs slikts un tu nejutīsies izgulējies.
- **Miega zāles.** Nelieto miega zāles, melatonīnu un citus miega līdzekļus, neaprunājoties ar savu ārstu! Galvenā miega traucējumu ārstēšana ir veselīgu miega paradumu ievērošana. Ja neuzlabosi tos, tad arī zāles ilgtermiņā nepalīdzēs.