

## Pusaudžu vēlinā gulētiešana



Marta Celmiņa

Miega speciāliste – pediatre

Epilepsijas un miega medicīnas centrs (Bērnu klīniskā universitātes slimnīca)

Latvijas Miega medicīnas biedrības valdes priekšsēdētāja

### Īstermiņa un ilgtermiņa sekas nepietiekamam miega daudzumam jauniešu vecumā

#### 1. Ietekme uz uzvedību, pašsajūtu, garastāvokli:

- nevēlama uzvedība: nosliece uz riska uzvedību (piemēram, vielu lietošana);
- paaugstināts pašnāvības risks;
- slikts garastāvoklis, uzvedība, viegla aizkaitināmība, ātra, asa reakcija;
- nogurums, nervozitāte, vispārēja vājuma sajūta no rītiem;
- īslaicīga (bieži vien no ārpuses nepamanāma) aizmigšana (mikromiegs), kas īpaši svarīga gadījumos, ja tiek vadīts kāds transportlīdzeklis (piemēram, skrejriteņis);
- biežāki konflikti ar vecākiem, ģimeni;
- biežāki negadījumi.

### Vairāk nekā trešdaļa jauniešu ikdienā izjūt nopietnu miegainību, turklāt meitenes biežāk nekā zēni (40% pret 27%) un vecāko klašu skolēni biežāk, nekā jaunāko klašu skolēni (43% pret 29%)

#### 2. Ietekme uz kognitīvajām (intelektu) spējām:

- grūtības argumentēti, racionāli domāt, apsvērt problēmas dažādus aspektus, pirms pieņem lēmumu; impulsīvāka lēmumu pieņemšana;
- grūtības no rītiem pamosties;
- sliktāka reakcijas spēja;
- pasliktinātas kognitīvās (intelektu) spējas – plānošana, problēmu šķetināšana, risinājumu meklēšana. Tas īpaši attiecas uz situācijām, kuru risināšanā nepieciešama nestandarta pieeja vai arī gadījumos, kad nav pietiekami daudz informācijas. Tas ietekmē ilgtermiņa mērķu veidošanu un rezultātā – darbošanos, lai sasniegtu šos ilgtermiņa mērķus;
- grūtības pieņemt lēmumus, nepareizi lēmumi.

#### 3. Ietekme uz mentālo veselību

- lielāks depresijas, trauksmes risks, kā arī simptomu atkārtšanās, ja sākumā terapija bijusi veiksmīga. Tas savukārt negatīvi ietekmē miegu – veidojas apburtais loks.

#### 4. Ietekme uz fizisko veselību:

- paaugstinās iekaisuma procesi organismā, īpaši metabolo (vielu maiņas) slimību un kardiovaskulāro (sirds - asinsvadu) slimību kontekstā (īpaši ilgtermiņā);
- lielā svara risks pieaug līdz pat 80%;
- palielināts risks dažādu vēžu attīstībai (īlgtermiņā);
- lielāks risks cukura diabēta attīstībai (īlgtermiņā);
- biežākas migrēnas, galvassāpes;
- zemākas spējas veikt uzdevumus, turklāt nespēj savu veikumu kritiski novērtēt (tas ir, šķiet, ka uzdevumus pilda labāk);



## ārsts.lv

- tiek nelabvēlīgi ietekmēta imūnā sistēma – samazinās spējas pretoties infekciju slimībām;
- tiek negatīvi ietekmēta smadzeņu attīstība, sirds – asinsvadu sistēma: augstāks arteriālās hipertensijas, infarkta risks (īlgtermiņā).

### Lielākā daļa jauniešu paši atzina, ka, viņuprāt, varētu labāk mācīties un labāk justies, ja miegam atvēlētais laiks būtu par stundu ilgāks

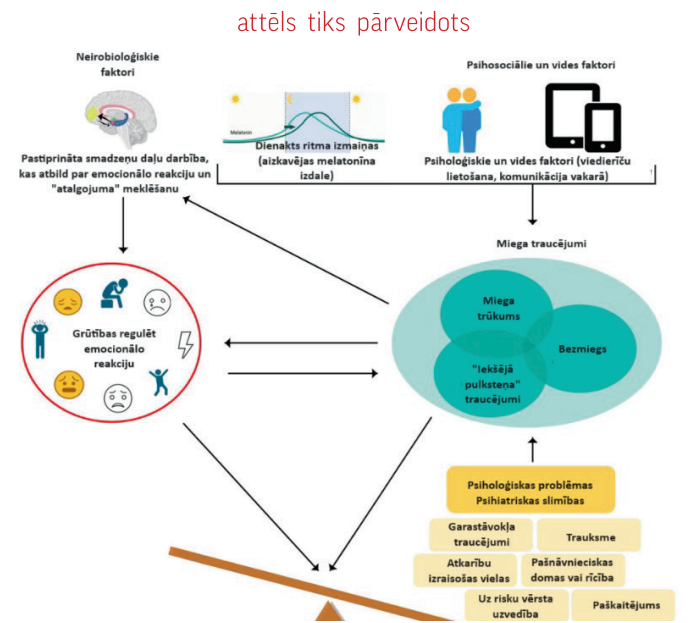
Izprotot miega trūkuma kaitīgo ietekmi uz veselību, var vilkt paralēles ar jaunieša un visas ģimenes labsajūtu, kā arī zemākiem akadēmiskajiem sniegumiem, pastiprinātu risku mentālajām slimībām un jo īpaši ilgtermiņā – fiziskajām slimībām.

#### Kādēļ jauniešiem vakaros ir grūti aizmigt?

Pusaudžu gadi ir pārmaiņu laiks – un miegs nav izņēmums. Pieņemums, ka jauniešis ir “bez piecām minūtēm pieaugušais”, ir gaužām aplams, jo šajā laikā smadzeņu darbībā notiek daudz dažādu pārmaiņu, kas izraisa gan uzvedības un rakstura, gan arī vērtību un uzvedības izmaiņas. Jauniešiem visbiežāk lielāko izaicinājumu sagādā laicīga gulētiešana, jo nereti vakaros nenāk miegs. To ietekmē dažādu faktoru kombinācija.

Piemēram, – savu darbību pastiprina smadzeņu daļas, kas atbild par emociju regulēšanu un nepieciešamību pēc ātras “atalgojuma sajūtas”. Palielinās dopamīna (hormons, kas atbild arī par motivāciju, baudu un apmierinājumu) izdala. Tajā pašā laikā smadzeņu daļas, kas atbild par “nobriedušiem” lēmumiem un impulsu kontroli attīstās lēnāk – līdz pat 25 gadu vecumam. Kopumā tas var izraisīt emociju regulācijas problēmas, psiholoģisko un psihiatrisko slimību attīstību. Šajā vecumā aizkavējas arī melatonīna izdala, tādēļ jauniešiem miegainības sajūta ir dabīgi vēlāk, nekā pieaugušajam. Melatonīns ir hormons, kas cilvēkam *liek* justies miegainam. Lai to ražotu, nepieciešama tumsa. Melatonīna līmenis sāk palielināties vakarā, bet visaugstākais līmenis ir starp trijiem – četriem no rīta. Gaisma tā līmeni samazina! Uzsvēršu vēlreiz – lai melatonīns veidotos, nepieciešama tumsa, bet tā līmeni samazina gaisma! Turklāt pusaudžu vecumā melatonīna izdala gluži dabīgi aizkavējas, tādēļ arī vēlāk nāk miegs. Mūsdienu cilvēki arī „piepalīdz” melatonīnu *nobīdīt* uz vēlāku laiku, vakaros ilgstoši izmantojot ekrānus, kas izstaro zilo gaismu. Un, ja visu dienu jauniešis pavada pustumšā istabā ar aizvērtiem aizkariem vai žalūzijām, tad smadzenes īsti nesaprot, kas notiek. Vai ir diena? Varbūt tomēr nakts? Šīs izmaiņas smadzenēs kopā ar vides un psihosociālajiem faktoriem (piemēram, augstākas prasības akadēmiskajā ziņā, vecāku ietekmes mazināšanās, socializēšanās un viedierīču lietošana vakaros) var izraisīt dažādus miega traucējumus. Visbiežāk vecāki norāda, ka jauniešis vakarā nespēj ilgstoši aizmigt. Nepietiekams miega daudzums var nelabvēlīgi ietekmēt smadzeņu funkcionēšanu, pasliktinot emociju regulācijas problēmas, kas vēl vairāk padziļina miega problēmas. Tas savukārt var veicināt psiholoģiskās

vai psihiatriskās problēmas, kas vēl vairāk pasliktina miegu. Pusaudžu vecumā saistība starp miegu, smadzeņu attīstību un darbību, psihoemocionālo un fizisko veselību ir, ja tā var teikt, viens apburtais loks aiz otra apburtā loka.



1. attēls.

Tas parāda, ka pusaudžu vecumā ir daudz faktoru, kas nosaka vēlāku gulētiešanas laiku. Diemžēl melatonīna dabīgā aizkavēšanās un citas hormonālās izmaiņas pusaudžu vecumā vienas pašas nav vainojamas pie grūtībām aizmigt vakarā. Ļoti liela nozīme ir arī citiem faktoriem. Piemēram, – agrie skolas rīti. Nereti, jau no rīta pieceļoties, jaunieši ir noguruši un nespēj uztvert mācību vielu. Atnākot mājās, viņi mēdz pagulēt diendusu, kas samazina miega spiedienu, bet līdz vakaram tas nespēj atkal “uzkāpt” pietiekami augstā līmenī, lai nāktu miegs. Tieši tas pats notiek nedēļas nogalēs vai brīvdienās, mēģinot izgulēt “miega parādu” – smadzenes līdz vakaram vienkārši nespēj uzkrāt miegainības sajūtu, un pirmsskolas gulētiešana kļūst vēl vēlāka.



2. attēls. Avots: <https://www.veselapasaule.lv/iv/lasitava/miegs/normals-miegs-un-miega-paradumi/miegs-pusaudzu-vecuma>

Arī bez diendusas, pēc nogurdinošas diendusas gribas atpūsties (mājasdarbiem noteikti nav spēka), pēc tam,



iespējams, vēl jādodas uz kādu pulciņu... Pašā vakarā jāpilda arī mājasdarbus, kam, iespējams, nevajadzētu tik daudz laika, ja skolā būtu bijis spēks sekot līdzī mācību vielai. Pēc garas, saspringtas dienas gribas arī atpūsties, komunicēt ar draugiem... Tas viss lielākoties notiek ar viedierīču palīdzību. Lai gan ekrānu izstarotā gaisma kavē melatonīna izdali, visvairāk gulēt traucē smadzenes aktivizējošais saturs, kas palīdz ignorēt miegainības sajūtu. Kad beidzot telefons tiek nolikts malā un domā, ka „tagad vajadzētu iet gulēt”, tad atklājas, ka to tik viegli izdarīt nemaz nevar. Smadzenēm miegam jāsapatavojas, un tās nevar tik viegli pārslēgties no „interesanti” uz „jāiet gulēt” režīmu.

Dažreiz, apzinīgi gulot gultā un mēģinot aizmigt, uzmācas dažādas domas – stress par skolu, par to, kas noticis dienas laikā, pat par to, kas varbūt kaut kad varētu notikt... it īpaši sliktas lietas... Turklāt, ja arī pirms tam bijis grūti iemigt, tas pats tiek sagaidīts arī no šīs nakts. Ja naktīs bieži rādās murgi, stresu varētu radīt bailes tos atkal piedzīvot. Dienā notiek dažādas interesantas lietas un nav īsti laika koncentrēties dažādiem satraukumiem, bet vakarā, izslēdzot gaismu, pēkšņi rodas pietiekami daudz laika un vietas satraukumiem un “skrienošām domām”.



3. attēls. Avots: <https://www.veselapasaule.lv/lv/jauniesiem/miegs-jauniesiem/aizmigšanas-problemas>

**Jauniešiem visbiežāk lielāko izaicinājumu sagādā laicīga gulētiešana, jo nereti vakaros nenāk miegs. To ietekmē dažādu faktoru kombinācija**

**Vai vēlāks skolas sākums palīdzētu?**

Skolas sākuma noteikšana valstiskā līmenī būtu milzīgs solis Latvijas jauniešu veselības uzlabošanai. Amerikas Pediatri asociācija (*American Academy of pediatrics*) un Slimību kontroles un profilakses centri (*Centers for Disease*

*Control and Prevention*) pusaudzēm skolas sākumu iesaka ne agrāku par pulksten 8.30. Jāņem vērā arī tas, cik daudz laika jaunieši pavada ceļā līdz skolai. Tomēr ir dati, ka arī šāds skolas sākums ir pārāk agrs. Kādā Anglijas skolā stundu sākumu pārcēla no pulksten 8.50 (kas jau tā ir vēlāk, nekā lielākajā daļā skolu) uz pulksten 10. Šīs skolas skolēnu rādītāji (sekmes un kavējumi slimības dēļ) bija sliktāki, nekā kopumā Anglijā. Pirmajā gadā pēc stundu sākuma maiņas uzlabojās vidējās sekmes un mazinājās kavējumi. Nākamajā gadā pozitīvā dinamika turpinājās – skola jau pacēlās virs vidējā Anglijas līmeņa. Pēdējā gadā skolas sākumu atkal pārcēla uz pulksten 8.50, un rādītāji kļuva sliktāki: sekmes pazeminājās, bet kavējumi slimības dēļ – pieauga. Pilnībā saprotams, ka, ņemot vērā dažādus faktoros, diez vai sanāktu skolas sākumu organizēt uz pulksten 10, bet kaut vai pulksten 9 (vidusskolas vecuma skolēniem) būtu liels solis jauniešu veselības nodrošināšanā. Jāņem vērā, ka ir jaunieši, kuriem līdz skolai jāveic ilgs/garš ceļš, tādēļ, ja skola sāktos pulksten 8.30, tam nebūtu tik labvēlīgas ietekmes uz šo pusaudžu veselību.

**Nepietiekams miega daudzums var nelabvēlīgi ietekmēt smadzeņu funkcionēšanu, pasliktinot emociju regulācijas problēmas, kas vēl vairāk padziļina miega problēmas**

Kādā lielā pētījumu apkopojumā, kurā iekļauti 29 pētījumi par skolas sākuma laiku un sekām uz jauniešu veselību, secināts, ka vēlāks skolas sākums ir cieši saistīts ar labākiem attīstības rādītājiem, ilgāku miegu, mazāk garastāvokļa problēmām, kā arī vidusskolas vecumā – mazāku miegainību. Ziemeļamerikas skolās vēlāks skolas sākuma laiks pat nozīmēja ātrāku gulētiešanas laiku. Kādā pētījumā Amerikas Savienotajās Valstīs, kurā piedalījās vairāk nekā 9000 skolēnu no astoņām skolām, noskaidrots, ka skolas sākuma atlikšana uz pulksten 8.30 vai vēlāk, labvēlīgi ietekmēja miegu (vairāk nekā 60% jauniešu gulēja vismaz astoņas stundas naktī), bet pārējiem jauniešiem, kuri gulēja mazāk, bija izteiktāki depresijas simptomi, viņi lietoja vairāk kofeīnu saturošu produktu, kā arī bija lielāks risks, ka šie jaunieši sāks lietot atkarību raisošas vielas. Skolas sākšanās pulksten 8.35 vai vēlāk, pozitīvi atsaucās uz sekmēm, kā arī šiem skolēniem bija augstāki panākumi štata un nacionālā līmeņa pārbaudes darbos, labāks skolas apmeklējums, mazāk kavējumu. Skolās, kurās pirmās stundas sākums tika atlikts no pulksten 7.35 uz pulksten 8.55, par 70% samazinājās jauniešu izraisīti ceļu satiksmes negadījumi (*Latvijas gadījumā tie būtu skrejriteņi vai arī vecāko klašu skolēni, kuri var paši braukt ar auto*). Arī britu pieredze liecina, ka vēlāks skolas sākums (pulksten 10) rezultējās labākās sekmēs un mazāk kavējumus slimošanas dēļ.

Diemžēl vienmēr bijis ļoti daudz “pretargumentu” vēlākam skolas sākumam – piemēram, vecāku darba laiks, sabiedriskais transports, “lai viņi vienkārši ātrāk iet gulēt”, bet tie bieži balstīti pieaugušo ērtībā/neērtībā, nevis tik tiešām, domājot par jauniešu fizisko un mentālo veselību. Pusaudži nav vienkārši “mazāki pieaugušie”. Šajā vecumā notiek ļoti daudz izmaiņu. Lai gan viņi izskatās un mēdz uzvesties kā

pieaugušie, šajā vecumā cilvēks turpina augt un attīstīties, un ir pilnīgi neadekvāti viņiem prasīt ko tādu, kas ir pretēji organisma attīstības līmenim. Sabiedrība pieņem un respektē zīdaiņu un mazu bērnu atšķirības un nepieciešamības (piemēram, diendusas), bet jauniešiem šādas privilēģijas nav.

**Lai gan ekrānu izstarotā gaisma kavē melatonīna izdali, visvairāk gulēt traucē smadzenes aktivizējošais saturs, kas palīdz ignorēt miegainības sajūtu**

**Kā jauniešiem vakarā palīdzēt laicīgāk aizmigt?**

Pusaudžu vecumā ir krietni zemākas paškontroles spējas (kas ir dabisks attīstības posms), tādēļ liela (ja pat ne galvenā) nozīme ir vecāku atbalstam un līdzdalībai. Tas ir – ne tikai “noliec telefonu un ej gulēt”, bet gan aktīvai, mērķtiecīgai un atbalstošai miegam draudzīgu paradumu ieviešanai un miegu traucējošu faktoru novēršanai. Svarīgi noskaidrot – vai jauniešiem ir kādi faktori, kas traucē iemigt? Varbūt traucē stress, trauksme, “skrienošas” domas? Varbūt ir kādi satraukumi par skolu, attiecībām vai par jebko citu? Iespējams, pusaudzis par šādām lietām ar vecākiem nevēlēšies runāt, tādēļ varētu būt nepieciešams piesaistīt palīdzību no malas – piemēram, lūgt psihologa (arī skolas) vai psihoterapeita palīdzību.

Jebkuru miega traucējumu gadījumā pirmais un galvenais solis ir miega higiēnas sakārtošana. Tieši tāpat kā zinām ķermeņa higiēnu (piemēram, mazgāšanās, zobu tīrīšana, tīru drēbju vilkšana), ir arī miegam draudzīgi paradumi, kas ievērojami ne tikai pirms gulētiešanas, bet arī visas dienas laikā. Izlasiet šo sarakstu kopā ar jauniešu, pārrunāji jūsu situāciju un to, kā varat to uzlabot!

- **Iekārto pēc iespējas ērtāku guļamistabu!** Izvēlies patīkamu matraci, segu, spilvenu. Pārlicies, ka telpā nav pārāk karsts vai auksts. Raugi, 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 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 un citu. 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 līdz 60 minūtes pirms vēlamā gulētiešanas laika. Nomodā notur gan no ekrāna izstarotā gaisma, gan arī aktivizējošas nodarbes, piemēram,

čatošana, videospēles, video skatīšanās un cits. Ja tomēr lieto viedierīces, tad izvēlies patīkamas, bet nomierinošas nodarbes, piemēram, relaksācijas aplikācijas, ASMR video un tā tālāk.

- **Atpūta pirms miega.** 30 līdz 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 nākamajā dienā, 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 negribēšies iet gulēt.
- **Diendusas.** Ja tev dienā 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 gribēšies gulēt diendusu.
- **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.
- **Alkohols, smēķēšana un citas atkarību izraisošas 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 tos neuzlabosi, tad arī zāles ilgtermiņā nepalīdzēs. Vairāk informācijas par veselīgu miegu lasiet Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas mājaslapā [www.veselapasaule.lv](http://www.veselapasaule.lv). Vecākiem informācija atrodama sadaļā “Lasītava”, bet jauniešiem – sadaļā “Jauniešiem”.

