

GERO MIEGO REKOMENDACIJOS

PIRMAS PASIRINKIMAS LĒTINEI NEMIGAI GYDYTI

Jeigu susiduriate su miego sutrikimais 3 ir daugiau mėnesių ir jie kartojasi 3 ir daugiau kartų per savaitę, tai, tikėtina, turite lėtinės nemigos problemą. Jai gydyti rekomenduojama kognityvinė elgesio terapija nemigai įveikti (KET-N), kurią rekomenduoja Europos klinikinių miego tyrimų draugija (2017) ir Amerikos miego medicinos akademija (2017). KET-N tikslas – padėti pacientui atsikratyti nemigą sukeliančio elgesio ir minčių apie ją.

KET-N terapijos metu:

- A** suteikiama žinių apie miegą, jam palankius ir užmigti trukdančius veiksnius;
- B** aiškinama, kaip atkurti cirkadinio ritmo reguliarumą;
- C** kontroliuojant įvairius trikdžius, stengiamasi sukurti palankią miegui aplinką,
- D** mokoma riboti miego trukmę, siekiant atkurti miego vientisumą ir išugdyti kokybiško miego poreikį;
- E** mokoma psichologinio ir fiziologinio atsipalaidavimo įgūdžių;
- F** padedama atpažinti klaidingus įsitikinimus apie miegą ir jų atsisakyti.

IŠLEIDO

Valstybinis psichikos sveikatos centras

GERO MIEGO REKOMENDACIJAS PARENGĖ

dr. Alicja Juškienė,
gydytoja Evelina Pajėdienė,
gyvensenos medicinos specialistė Eglė Minevičienė

pagal Girardi P., Del Casale A., Brugnoli C., De Chiara L., Serat D., Rapinei C., Angeletti G. Psychoeducation in Sleep Medicine. Nova Science Publishers. 2013, p. 307–313.



*DARBINGO AMŽIAUS
ASMENIMS, TURINTIEMS
MIEGO SUTRIKIMŲ*

MIEGAS:

- tai gyvybiškai būtina organizmo būseną;
- būtina geros emocinės ir fizinės sveikatos sąlyga;
- svarbus veiksnys žmogaus pažintinėms funkcijoms gerinti, atminties sutrikimų profilaktikai;
- reikalingas smegenų veiklai reguliuoti ir atkurti, kūrybingumui ir darbingumui skatinti;
- veikia įvairius medžiagų apykaitos ir imuninės sistemos procesus, taip apsaugodamas organizmą nuo endokrininių, infekcinių ir kitų ligų.

MIEGUI TRUKDANTYS VEIKSNIAI:

- per didelis dėmesys vidiniams ir išoriniams dirgikliams, trukdantiems išsimiegoti;
- pastangos kontroliuoti miegą;
- pastangos slopinti mintis prieš užmiegant;
- mąstymas žodžiais, o ne vaizdiniais;
- per ilgas buvimas lovoje: anksti gulama, vėlai keliamasi, dieną prigulama;
- su miegu nesusijusi veikla miegamajame.

MIEGO HIGIENA – tai paprastos taisyklės, kaip išsiugdyti miegui palankius įpročius ir nuolat gerai išsimiegoti. Jos sukurtos remiantis moksliniais duomenimis apie miego fiziologiją ir cirkadinius ritmus¹. Šios taisyklės tinka visiems žmonėms, nesvarbu, sutrikęs jų miegas ar ne. Tai papildoma priemonė gydant nemigą visais kitais būdais.

¹ Cirkadiniai ritmai – tai organizmo fiziologiniai, biocheminiai, hormoniniai, miego–budrumo ir kiti 24 valandų laikotarpiu kintantys ritmai.

MIEGO HIGIENOS TAISYKLĖS

- 1 Miegamasis turi būti patogus, išvėdintas, vėsus, tamsus ir apsaugotas nuo triukšmo.** Taip pat rekomenduojama gerai užtraukti užuolaidas, naudoti akių raištį, kad nežadintų rytinė šviesa, naudoti ausų kamštukus, jei iš lauko sklinda triukšmas.
- 2 Miegamasis turi būti skirtas tik miegojimui ar lengvam poilsiui, pvz., poguliui, ir intymiam bendravimui.** Rekomenduotina miegamajame nelaikyti jokių elektroninių įrenginių (telefono, planšetės, kompiuterio ir kt.). Patartina įsigyti tradicinį žadintuvą. Miegamasis neturi tapti darbo, valgymo vieta ar naminių gyvūnėlių buveine.
- 3 Susikurti ritualus prieš einant miegoti.** Kasdieniniai atpalaiduojantys ritualai prieš einant miegoti padeda geriau užmigti. Tam tinka stiklinė šilto gėrimo, šilta vonia, atpalaiduojančios muzikos klausymasis, mėgstamos knygos skaitymas. Netinkami užsiėmimai prieš miegą yra darbas su kompiuteriu ar naršymas telefone jau gulint lovoje.
- 4 Tiek darbo dienomis, tiek savaitgaliais laikytis gulimosi ir kėlimosi režimo,** užtikrinančio pakankamą miego trukmę. Rekomenduojama užmigti iki vidurnakčio. Miego režimas leidžia biologiniam laikrodžiui pačiam inicijuoti ir palaikyti miegą.
- 5 Miegoti, kai norisi.** Geriausia eiti miegoti, kai tikrai jaučiamas nuovargis ar mieguistumas.
- 6 Nežiūrėti į laikrodį.** Tikrinimas naktį, kiek yra valandų, išbudina ir išblaško. Be to, gali apnikti neramios ar negatyvios mintys, kad bus neišsimiegota, ar, priešingai, dar negreit išauš rytas.
- 7 Nemiegoti dieną.** Išvengus pogulio, vakare jaučiamas nuovargis, todėl užmiegame lengviau. Jei visgi norisi dieną bent kiek nusnausti, rekomenduojama prigulti ne vėliau nei 15 val. ir miegoti ne ilgiau kaip valandą.
- 8 Reguliariai sportuoti, būti fiziškai aktyviam.** Vidutinio intensyvumo fizinis aktyvumas gerina miego kokybę. Tačiau nerekomenduojama aktyviai sportuoti likus 4 valandoms iki planuojamo miego laiko.
- 9 Nerūkyti, vengti kofeino ir kitų stimuliuojančių medžiagų** turinčių gėrimų bei maisto produktų likus 4–6 valandoms iki planuojamo miego laiko. Aktyvinančiai veikia ne tik kava, bet ir saldinti gazuoti gėrimai, juodoji ir žalioji arbata, šokoladas.
- 10 Nevalgyti prieš miegą riebaus maisto,** nes dėl to gali pablogėti miego kokybė. Kita vertus, ir nieko nevalgius gali būti sunku užmigti dėl sudirginto skrandžio. Todėl svarbu maitintis sveikai, subalansuotai ir reguliariai.
- 11 Nevertoti alkoholio prieš miegą.** Svaigiųjų gėrimų nereikėtų vartoti bent 4–6 valandas iki planuojamo miego laiko. Dėl alkoholio poveikio miegas būna negilus, dažnai prabudinėjama.
- 12 Rašyti miego dienoraštį.** Dienoraštis padeda nustatyti ryšį tarp gyvensenos būdo ir miego kokybės, suvokti ir keisti miego įpročius, konsultuojantis su specialistais.