

## *Kiek iš tiesu miego reikia kiekvienam iš mūsų?*

Miegas – gyvybiškai būtina organizmo funkcija, skirta jėgoms atnaujinti ir padedanti išlikti budriems bei žvaliems dienos metu, teigia gydytoja neurologė Eva Čėsniienė.

### *AR ŽINOTE, KAD*

- Dviejų didžiųjų mokslininkų Ivano Pavlovo ir Sigmundo Freudo nuomonės apie miegą skyrėsi: pirmasis teigė, kad smegenys ilsisi, antrasis – esą smegenys „išsijungia“, kad stipriai padirbėtų su informacija, gauta per dieną.
- Šiuolaikinių mokslininkų teigimu, miegas žmogui reikalingas tam, kad būtų išsaugoti pažintiniai gebėjimai – kalba, atmintis, mąstymas. Miegas svarbus smegenų vystymuisi.

### *KIEK VALANDŲ TURIME MIEGOTI?!*

<b>Eil. Nr.</b>	<b>Amžiaus tarpsnis</b>	<b>Rekomenduojamos valandos</b>
1.	Vaikams - naujagimiams	16-18
2.	6 - 11 metų amžiaus vaikams	10-12
3.	Paaugliams	9
4.	Suaugusiems	7-8
5.	Vyresnis amžius (miegas sutrumpėja)	6 – 6,5

### *KELETAS PAGRINDINIŲ MIEGO TAISYKLIŲ*

- Kiekvieną dieną kelkitės ir gulkitės tuo pačiu laiku.
- Venkite kofeino turinčių gėrimų (kavos, arbatos ar kt.), likus 4-6 valandoms iki nakties miego.
- Sunkus maistas vėlyvą vakarą gali trukdyti miegui.
- Aplinka, kurioje miegama, turi būti kiek galima patogesnė: reikėtų vengti per šaltos ar per karštos oro temperatūros miegamajame, šviesos ar triukšmo.
- Susikurkite pasiruošimo miegui ritualą, pvz., išvėdinkite miegamąjį, pagulėkite šiltoje vonioje, paskaitykite, pusvalandį pakvėpuokite grynu oru. Vaikui nusiraminti ir saldžiai užmigti padeda apklostymas lovelėje, pasekta pasaka ar sudainuota lopšinė. Kiekvieną vakarą kartojami tie patys veiksmai ir suaugusį žmogų nuteikia miegui.
- Prieš miegą pasistenkite atsipalaiduoti, užmiršti dienos įvykius. Gali padėti malonus skaitymas, muzika, ramus kvėpavimas.
- Stenkitės vengti vaistų. Geriau nevirtoti net tų vaistų, kurie parduodami be recepto.

*Paruošė psichologė, krizių valdymo konsultantė Žaneta Taurienė*