

Kodėl miegas yra svarbus?

1. Miegas yra gyvybiškai būtina organizmo būseną
2. Miegas yra vienas iš geros sveikatos komponentų
3. Turi reikšmės žmogaus kognityviniam funkcionavimui.
4. Miegas reikalingas smegenų veiklos suregulavimui ir atkūrimui.

Mechanizmai, reguliuojantys miegą

1. *Homeostatinis* susijęs su organizmo metabolizmo procesais, kūno temperatūra.
2. *Cirkadinis* turi įtakos miego atsiradimui nepriklausomai nuo budrumo
3. *Ultradinis* nervų sistemos ritmas turintis įtakos miego fazių kaitai, daro poveikį vidinei miego struktūrai.

Miegui trukdantys veiksniai

1. Per didelis dėmesys vidiniams ir išoriniams stimulams, susijusiems su miegu.
2. Pastangos kontroliuoti miegą.
3. Pastangos slopinti mintis prieš miegą.
4. Mąstymas žodžiais, o ne vaizdiniais.
5. Per daug laiko praleidžiamo lovoje: anksti gulama, vėlai keliamasi, dieną prigulama.
6. Miegamasis skirtas su miegu nesusijusiems dalykams.

Kognityvinėje elgesio terapijoje nemigai (KET-nemigai) siekiama atsisakyti nemigą palaikančio elgesio.

KET-nemigai metodikos	Tikslas
Miego higiena	Pagerina paciento žinojimą apie miegą, palaikančius kokybišką miegą veiksnius ir veiksnius bloginančius miego kokybę.
Miegas pastoviu metu	Padedą gražinti cirkadinio ritmo reguliarumą.
Stimulų kontrolė	Kambarys siejamas su miegu, o ne būdravimu.
Miego ribojimas	Miego vientisumą, sveiko miego poreikį atstato
Relaksacijos pratybos	Moko psichologinio ir fiziologinio atsipalaidavimo.
Kognityvinė terapija	Įvardina ir pertvarko klaidingus įsitikinimus apie miegą.

MIEGO HIGIENA

Miego higiena - tai terminas apibūdinantis gerus miego įpročius. Skatina nuolatinį ir efektyvų miegą.

Patarimai geram miegui:

1. **Reguliarumas** – eiti miegoti ir keltis tuo pačiu metu. Tai leidžia biologiniam laikrodžiui pačiam inicijuoti ir palaikyti miegą.
2. **Miegoti kai norisi.** Geriausiai miegoti kai tikrai jaučiatės pavargęs ar mieguistas.
3. **Vengti kofeino ir nikotino prieš miegą.** Geriausiai vengti mažiausiai 4-6 valandas iki to laiko kai turite eiti miegoti.
4. **Vengti alkoholio prieš miegą.** Geriausiai vengti mažiausiai 4-6 valandas iki to laiko kai turite eiti miegoti, nes tai gali pabloginti miego kokybę.
5. **Vengti riebaus maisto prieš miegą.** Sveika subalansuota mityba padės miegoti gerai, taip pat ir laikas yra svarbus. Riebus maistas prieš miegą, gali pabloginti miego kokybę, o nieko nevalgius jausit skrandžio dirginimą, todėl naudinga prieš miegą išgerti stiklinę šilto vandens.
6. **Pasirinkite tamsią, patogią miego aplinką.** Taip pat gerai užtraukti užuolaidas, naudoti akių raištį tam, kad būtų išvengiama rytinės šviesos, jei yra triukšmas lauke, naudokit ausų kamštukus.
7. **Būkite fiziškai aktyviais kiekvieną dieną, bet ne tada kai jau greitai eisite miegoti.** Fizinis aktyvumas padeda miegui, bet geriausiai fizinio aktyvumo vengti mažiausiai 4 valandas iki to laiko kai turite eiti miegoti
8. **Nežiūrėkit į laikrodį.** Dažnas žiūrėjimas į laikrodį nakties metu turi įtakos negatyvioms mintims ir prabudimams
9. **Miegamąjį naudokite tik su miegu susijusiom veiklom.** Elektroniniai įrenginiai turi būti pašalinti, nes tai trukdo miegui.
10. **Naudokite miego dienoraštį.** Tai padės susidaryti teisingus faktus apie jūsų miegą.
11. **Nepri gulkite.** Jei to vengsit – padės jaustis pavargusiam kai bus metas miegoti. Jei nepavyksta to išvengti tai reikia pasistengti, kad tai trukėtų iki valandos ir iki 3val. dienos meto.
12. **Miego ritualai.** Kasdieniniai miego ritualai padės pasiręgti miegui, tai gali būti: skaitymas, klausymas atpalaiduojančios muzikos, ar buvimas šiltoje vonioje.