

RUTA DARBIŅA

MIEGA TRAUCĒJUMI




AVOTS

Vāka dizainu veidojis
ILGONIS RIŅĶIS

ISBN 978-9984-859-14-9

© «Izdevniecība Avots», 2010
© R. Darbiņa, teksts, 2010
© I. Riņķis, vāka dizains, 2010

MIEGS – MŪSU DZĪVES SASTĀVDAĻA



Miegs – joprojām līdz galam neizpētīta, bet ļoti svarīga mūsu dzīves sastāvdaļa. Trešo daļu dzīves mēs pavadām miegā.

Miegs ir nomoda un apziņas polaritātes pāris, proti, bez miega nav nomoda, tāpat kā bez tumsas nav gaismas. Bez miega cilvēks nevar dzīvot, – tas ir pierādīts arī pētījumos, – un bez kvalitatīva miega nevar kvalitatīvi dzīvot.

Ko mēs uzskatām par kvalitatīvu miegu? Un kas vispār ir miegs?

Miegs ir fizioloģisks organisma miera stāvoklis, ko raksturo:

- tipiska poza;
- cilvēki atrodas guļus stāvoklī ar aizvērtām acīm; atsevišķi dzīvnieki guļ stāvus un vaļā acīm, piemēram, zirgi; dažī – ar galvu uz leju, piemēram, sikspārņi;
- relatīvi minimāls kustīgums, jo, piemēram, zivis un delfīni peld miegā, bet albatrosi var lidot guļot;
- samazināta reakcija uz kairinājumiem; bet tā tomēr ir saglabāta;
- atgriezeniskums;
- sugai raksturīgs miega ilgums un arī diennakts periods, kas atvēlēts miegam, piemēram, cilvēki guļ tumsā, bet pūces, grauzēji, sikspārņi – gaismā; miega ilgums cilvēkam vidēji ir 8 stundas diennaktī, mazajam sikspārnim – 20 stundas diennaktī.

MIEGA STRUKTŪRA JEB ARHITEKTŪRA



Pašreizējie priekšstati par miegu, kas balstās uz plašiem zinātniskiem pētījumiem, ir izkristalizējušies pēdējos 50 gados.

Miegam ir divas fāzes (stadijas):

- miegs bez ātrajām acu kustībām,
- miegs ar ātrajām acu kustībām.

Šajās stadijās ir atšķirīga smadzeņu darbības intensitāte, acu kustību intensitāte un muskuļu saspringums, dažāda ir iespēja cilvēku pamodināt, proti – dažādi pamošanās sliekšņi, dažādi acu kustības ātrumi. Sapņus cilvēks redz miegā ar ātrajām acu kustībām, bet svarīgākais ir tas, ka nepieciešama pareiza šo acu kustību abu fāžu maiņa, lai miegs būtu kvalitatīvs.

Miegs ir vitāli svarīgs cilvēka organisma stāvoklis. Kad organismam nepieciešams miegs, tā iestāšanās ir neizbēgama. Miegs ir aktīvi regulēta un organizēta bioloģiska funkcija.

Miegu regulē trīs procesi:

- homeostātiskais process – šo miegu nosaka iepriekšējā miega un nomoda daudzums,
- cirkadianais process – regulē miega un nomoda maiņu 24 stundu laikā,
- process, kas regulē divu miega fāžu maiņu miega laikā.

Cilvēkam vidēji nepieciešams 8 stundas ilgs miegs, lai gan katram individuāli var būt ģenētiski noteikts miega ilgums. Ir

pierādīta miega nepārtrauktības nozīme. Ja cilvēks vidēji guļ mazāk par 8 stundām vai miegs ir bijis pārtraukts (diennakts darbs, jaunie vecāki), kaut kopumā diennaktī gulēts varbūt pat vairāk par 8 stundām, – tas nepārprotami ietekmē daudzus notikumus nākamajā dienā: samazinās uzmanība, rodas iegaumēšanas un domāšanas grūtības, kas savukārt mazina darbības, mācību kvalitāti un paaugstina, piemēram, satiksmes negadījumu risku.

Lai aizmiegot nebūtu jāskaita aitas

Miega speciālisti joprojām nezina skaidru atbildi, kāpēc cilvēki guļ, taču ikviens zina, ka tas ārkārtīgi ietekmē cilvēka labsajūtu un darbības. Mieg ir pasīvs process. Aizmigt vajadzētu, atslābinot ķermeni un nemanāmi iegrimstot miegā, nevis ar piepūli cenšoties sevi iemidzināt. Ja ilgstoši moka bezmiegs vai arī miegs ir nemierīgs un sapņi – murgaini, ja bieži nākas uztrūkties no miega, ieteicams konsultēties ar ārstu. Ja problēma ir pārejoša, tad sev var palīdzēt ar vienkāršiem, bet dažreiz grūti izpildāmiem ieteikumiem, lai miegs būtu ciešs un atspirdzinošs.

1. Miegam jānodrošina pietiekami ilgs laiks – pieaugušam cilvēkam vajadzīgas septiņas līdz astoņas stundas miega (ja ņem vērā, ka ir grūti aizmigt, jāpierēķina arī tas laiks). Bērniem un pusaudžiem jāguļ ilgāk.
2. Ja cilvēkam darbs ir mainās, nedēļas nogalēs un brīvdienās nevajag mainīt savus gulēšanas paradumus, bet, ja iespējams, jācenšas ievērot pierasto gulēšanas režīmu.
3. Jāsamazina kofeīna patēriņš. Kafija, kolas un citi dzērieni ar kofeīna piedevu, kā arī šokolāde rada satraukumu, neļauj atslābināties. Kofeīna iedarbība var turpināties no sešām līdz astoņām stundām. Ja ir problēmas ar miegu, tad produktus, kas satur kofeīnu, nevajadzētu lietot vispār.
4. Nevajadzētu lietot alkoholu. To uzskata par nomierinošu līdzekli, kas uzdzen miegainību, taču tas miegu padara trauslu un nepieciešams ilgāks laiks pēc alkohola lietoša-

SATURA RĀDĪTĀJS

MIEGS – MŪSU DZĪVES SASTĀVDAĻA	3
MIEGA STRUKTŪRA JEB ARHITEKTŪRA.....	4
Lai aizmiegot nebūtu jāskaita aitas	5
Miega deficīts traucē gūt panākumus.....	6
Smadzenes daļēji spēj kompensēt miega trūkumu	7
Nepareizs miega ilgums kaitē sirdij	7
LABĀK IZGULĒTIES, NEKĀ.....	9
Kas ir bezmiegs?	10
Kāpēc nevar gulēt?.....	10
Vai par bezmiegu ir jāuztraucas?	11
Kāpēc miegs ir tik svarīgs?	12
Vai ieteicams iet pie ārsta?.....	13
MIEGA ZĀLES	15
Cik efektīvi darbojas miega zāles, un cik drošas tās ir?.....	16
Miega zāļu lietošanas noteikumi.....	16
PAREIZI GULĒŠANAS IERADUMI	18
Miega higiēnas rekomendācijas.....	18
Miegs, raksturs un veselība	20
VAI ZINĀT, KA.....	24
LAI ATKAL BŪTU LABS MIEGS	26
Novērtējiet savu guļamistabu	27

Kas ieteicams pirms miega	31
Tējas un toniki miega uzlabošanai	35
Alternatīvās ārstēšanas metodes	35
Centieties ēst veselīgi	36
Vitamīni un minerālvielas, kas ietekmē miegu	37
Ēdiens, kas labvēlīgi ietekmē miegu	41
Produkti, kas nelabvēlīgi ietekmē miegu	43
Vienas dienas ēdienreīžu piemērs	44
Vingrojumi, kas palīdz iemigt	45
PROBLĒMAS, KAS RODAS GUĻOT KOPĀ	48
Tikai krākšana vai miega <i>apnoja</i> ?	48
Obstruktīvā miega <i>apnoja</i>	49
Krākšanu var ārstēt	50
Pašu spēkiem	51
Vēlreiz uzmanīgi pārskatiet guļamistabu	51
BEZMIEGA VEIDI	52
Bezmiegs, kad «guļu un skatos pulkstenī»	52
Bezmiegs, jo «pamodos divos naktī un vairs nevarēju aizmigt»	53
Bezmiegs, jo «strādāju nakts maiņā, tāpēc nevaru aizmigt»	54
CEĻĀ UZ PILNVĒRTĪGU MIEGU	56
SAPŅU VALDZINĀJUMS	58
Sapņu valstībā	61
Sapņotāja ceļvedis	65