

Nemigos priežastys: kodėl mus kankina nemiga?

Nemiga yra miego sutrikimas, dėl kurio gali atsirasti ir kitos ligos. Nemiga apima negalėjimą užmigti, prastą miego kokybę, dažną atsibudimą nakties metu. Ji gali būti trumpalaikė arba ilgalaikė (lėtinė). Lėtinę nemigą sukelia ligos, skausmas ir fiziniai negalavimai, depresija, nerimas, o trumpalaikiai nemigai įtaką daro stresiniai aplinkos veiksniai, laiko zonų pasikeitimas, sezoniškumas ir tinkamo miego režimo nesilaikymas.

Dažniausiai pasitaikančios nemigos priežastys, kodėl sutrinka miego ritmas ar suprastėja miego kokybė – besikeičiantys metų laikai, darbe patiriamas stresas ir įtampa bei amžius. Svarbu žinoti, kada keltis ir eiti miegoti, kad atsibustumė žvalūs ir energingi. Kaip atrasti pusiausvyrą tarp darbo ir poilsio? Kodėl kankina nemiga ir kada ji gali sukelti rimtų sveikatos problemų? Skaitykite daugiau ir rasite atsakymus į šiuos klausimus.

Skausmą ir diskomfortą sukeliančios ligos – neramių kojų sindromas, įtampos galvos skausmas, lėtinis raumenų ir sąnarių skausmas, naktinis kosulys atsiradęs dėl reflukso visa tai sukuria didelę tikimybę nemigai išsivystyti. Tokiais atvejais vaistininkai pataria laikiną problemos sprendimo būdą – migdomųjų vaistų vartojimą.

Geriausiai nemigą spręsti yra ieškant balanso, vienas pagrindinių būdų gerinti miego kokybę yra subalansuoti darbo ir poilsio režimą. Polinkis pervargti yra vienas dažniausių darbingo amžiaus žmonių kelių į nemigą. Taip pat labai dažnai ...

... pasitaikančios nemigos priežastys yra depresija, nerimas ir neurozė. Apie prasidedančius psichikos sutrikimus išduoda būtent nemiga. Į vaistinę kartais kreipiasi ką tik vaikelio susilaukusios mamos. Vieną jų skundėsi dvi savaites kankinančia nemiga nors dienos metu ji jaučiasi normaliai. Moterį nukreipėme pas gydytojus ir po kelių dienų moteris, po ją ištikusio nerimo priepuolio buvo išvežta į ligoninę. Šiai jaunai mamai buvo nustatyta pogimdyvinė depresija. Nemiga, sukelta psichikos veiksmų yra gydoma mažomis antidepressantų dozėmis, antipsichoziniais vaistais, psichoterapija arba kognityvinės elgesio terapijos metodais.

Nemiga: 10 efektyvių patarimų kaip ją įveikti:

1. Susitvarkykite miegamąjį.
2. Nevalgykite prieš miegą.
3. Pasiklausykite... klasikinės muzikos.
4. Laikykitės režimo.
5. Rūkymas. Kava. Alkoholis.
6. Jokio pietų miego!
7. Atsipalaidavimo ritualai.
8. Rinkitės patogią pagalvę ir kokybišką čiužinį.
9. Sportuokite.
10. Arbata nuo nemigos.



Nemiga – kas tai ir kokios jos pasekmės?

- Ar paprastai negalite užmigti ilgiau nei 30 minučių?
- Ar atsikeliate naktį ir jums sunku vėl užmigti?
- Ar ryte atsikeliate anksčiau, nei jums reikia?
- Ar dieną jums pasireiškia mieguistumas, slogi nuotaika, pykinimas?
- Ar miegate mažiau nei 7 valandas?

Jei į šiuos klausimus atsakote teigiamai ir jei tai tęsiasi daugiau nei 3 mėnesius, verta susirūpinti – galimai sergate nemiga. Kiekvienam iš mūsų pasitaiko prastai išmiegota naktis. Dažniausiai tai vėlyvo užmigimo, ar ankstyvo kėlimosi pasekmė.

Kaip atskirti, kada tai nemiga (liga), o kada tiesiog per mažai miego? 30-35% žmonių visame pasaulyje skundžiasi turintys nemigos sutrikimų.

Dažniausiai šis sutrikimas pastebimas tarp vyresnių suaugusiųjų, žmonių, patiriančių stresą ir žmonių, sergančių fizine ar psichine liga, ypač depresija.

Nemiga – tai dažniausias miego sutrikimas, atsirandantis, kai žmogus negali užmigti, atsikelia ir ilgai išlieka budrus naktį, ryte pabunda gerokai anksčiau, nesijausdamas pailsėjęs.

Nemigą gali sukelti psichinės ir fizinės sveikatos problemos, žalingi miego įpročiai, tam tikri biologiniai faktoriai.

Pastaruoju metu, mokslininkai nemigą dažnai sieja su smegenimis – konkrečiai, tai jų negebėjimu nutraukti budrumą.

Smegenys turi miego ir budrumo ciklus – vieną keičia kitas. Nemiga gali būti bet kurio šių ciklų sutrikimo priežastimi – per daug budrumo arba per mažai miego. Nemigos pasekmės gali turėti įtakos beveik kiekvienam jūsų gyvenimo aspektui.

Tyrimai parodė, kad nemiga daro neigiamą įtaką produktyvumui darbe, apsunkina sprendimų priėmimą, gali reikšmingai kenkti santykiams. miego sutrikimus.



*Mano diena prasideda atgal...
Aš atsibundu pavargęs ir einu
miegoti visiškai pabudęs...”*



Vėl atsikėlėte pavargę? 10 patarimų kokybiškam miegui:

1. Pasirūpinkite tinkama miegojimo aplinka.
2. Svarbi čiužinio, pagalvės bei patalynės kokybė.
3. Žalinga mėlynoji šviesa.
4. Eiti miegoti ir keltis vienodu laiku.
5. Atsisakykite pernelyg gausių naktiepičių.
6. Pokaičio miego eikite anksti – arba iš viso neikite.
7. Alkoholis ir nikotinas daro negatyvų poveikį.
8. Paskaitykite knygą, atsigulkite į šiltą vonią.
9. Lova – tik jūsų poilsio vieta.
10. Neužmigite, nesikankinkite ir ilgai lovoje nesivartykite.

Kaip sau padėti, nesigriebiant migdomųjų?

Miego ritmą pakoreguoti gali įpročiai arba gyvenimo būdas. Kai kurie asmenys ilgai dirba vakarais, o atsigulę miegoti dar ilgai galvoja apie praėjusios dienos įvykius, apie kitos dienos darbus, būsimus susitikimus, mintys nuolat sukasi ir tas irgi trukdo užmigti. Todėl labai svarbu, einant miegoti, visas mintis palikti už miegamojo durų. Svarbu, kad miegamajame nebūtų televizoriaus, nebūtų ryškios šviesos, tinkama temperatūra, drėgmė, tenka pažymėti, kad labai svarbu, ar patogi lova. Ypač vyresniems asmenims svarbu, kad nebūtų per šalta miegamajame. Pastaruoju metu nemiga labiau vargina ir jaunos asmenis, tad daro įtakos didelis darbinis krūvis, dažnai patiriamas...

...stresas, kurį jau sunku įveikti. Jeigu asmuo linkęs į nemigą, labai svarbu dienos – nakties ritmas, svarbu laikytis režimo, laiku eiti miegoti.

Tokiems asmenims rekomenduojama vakarais, likus trims valandims iki miego, vengti veiklos, kuri sukelia nervinę įtampą, mažinti ekranų laiką (kompiuteriai, planšetės, telefonai, TV), nevartoti energinių ar kitų stimuliuojančių gėrimų, aktyviai nesportuoti.

Pastebėta, kad jeigu asmuo ilgai dirbo kompiuteriu prieš miegą, jį gali varginti ne vien nemiga, tokie asmenys neužmiega ilgiau negu valandą, bet ir košmariški sapnai nakties metu, trumpėja miego trukmė.

Nemiga – šių dienų prakeiksmas

Turbūt kiekvienam mūsų yra tekę susidurti su nemiga, kuri mažina darbingumą ir dažnai tampa prastos savijautos priežastimi.

Mūsų gyvenimo būdas ir įpročiai sukuria itin palankias sąlygas miego sutrikimams, ypač labiausiai paplitusiam iš jų – nemigai.

Visą parą apšviestos gatvės, be jokių pertraukų televizijos transliuojamos naujienos, nenutrūkstančiu srautu plūstančios žinutės socialiniuose tinkluose sukuria iliuziją, kad pasaulis niekada nemiega.

Išmaniųjų technologijų dėka mūsų miegamasis nebėra prieglobstis, kuriame galime atsiriboti nuo darbo, reikalų, problemų. Todėl nieko nuostabaus, kad maždaug 35 proc. žmonių kankina nemiga. Ne išimtis ir vaikai.

Human Race Support

NAUJIEN LAIŠKIS

Birželio 24, 2024 / Vol 10