



**BUKLETS
MIEGS**

MIEGS

Miegs ir ļoti svarīga mūsu dzīves daļa. Aptuveni 8 stundas miega ir vidējā norma pieaugušam cilvēkam, taču var būt individuālas atšķirības. Daži no mums vieglāk tiek galā ar miega trūkumu, citiem tas izraisa ļoti lielu diskomfortu. Neizgulējies cilvēks bieži kļūst nomākts un ātri aizkaitināms. Miega trūkums palielina atkarību izraisošo vielu lietošanas riskus, palielina traumu riskus.

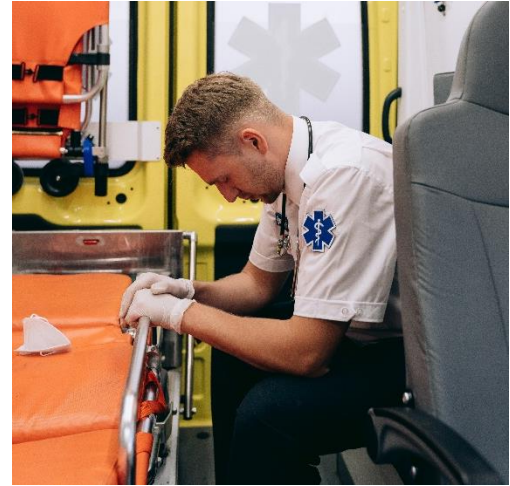


- **Neizgulēšanās palielina kļūdu biežumu darbā vai skolā, jo samazinās uzmanības koncentrēšanas un noturības spējas.** Dažu pētījumu rezultāti norāda ka māsas, kuras strādā 12 stundu maiņu pieļauj 3 reizes vairāk kļūdu darbā, nekā tās, kuras strādā 8 stundas.
- **Hronisks miega deficīts negatīvi ietekmē mūsu veselību - kā fizisko, tā psihisko.** Tas var negatīvi ietekmēt mūsu attiecības gan ar ģimeni un partneri, gan arī darbā. Tas negatīvi ietekmē mūsu darba spējas.



MIEGS

Cilvēkiem, kuri strādā maiņu darbu (strādājot arī naktīs) ir lielāki riski miega traucējumu attīstībai. Tos sauc par maiņu darba miega traucējumiem. Maiņu darbs ir pretrunā ar lielāko daļu cilvēku bioloģisko cirkadiānas ritmu.



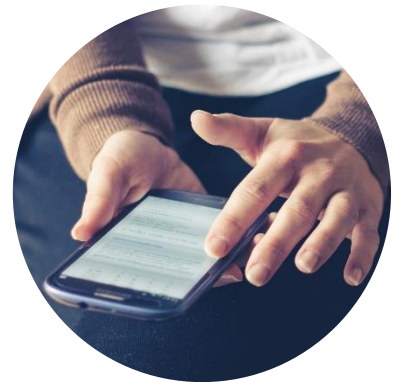
KĀ SEV PALĪDZĒT?



Prioritizē miegu!

Gatavojies miegam, ievēro rituālus (ieej siltā dušā, izdzer siltu tēju, meditē, neizmanto datoru, telefonu un citas ierīces, kas var aktivizēt smadzeņu darbību).

Atslēdz skaņu un vibrācijas zvanu telefonā, īpaši, ja guli pēc dežūras pa dienu. Pabrīdini ģimenes locekļus, lai netraucē. Vari lietot auss aizbāžņus



Ja guli pa dienu, samazini gaismu jau vismaz 30 minūtes pirms doties gulēt. Vari lietot acu masku, lai vēl vairāk slāpētu gaismas ietekmi.

MIEGS

Ja strādā maiņu darbu, centies ņemt pēc iespējas lielākus intervālus starp dežūrām. Centies atpūsties pirms un pēc dežūras.



Brīvdienās centies izgulēties, ievēro diendusu. (Ja ir kādi miega traucējumi un vakaros grūtības aizmigt – tad gan no snaudām dienas vidū jāizvairās!)

Izvērtē savu nogurumu pēc maiņas, ja jūties noguris, nesēdies pie stūres. Pārdomā alternatīvu veidu kā tikt mājās vai kur var atpūsties pirms ceļa.



Samazini kofeīna un citu stimulatoru lietošanu, dod priekšroku miegam kā enerģijas resursam.

Samazini alkohola lietošanu. Alkohola lietošana samazina miega kvalitāti līdz pat 40%.



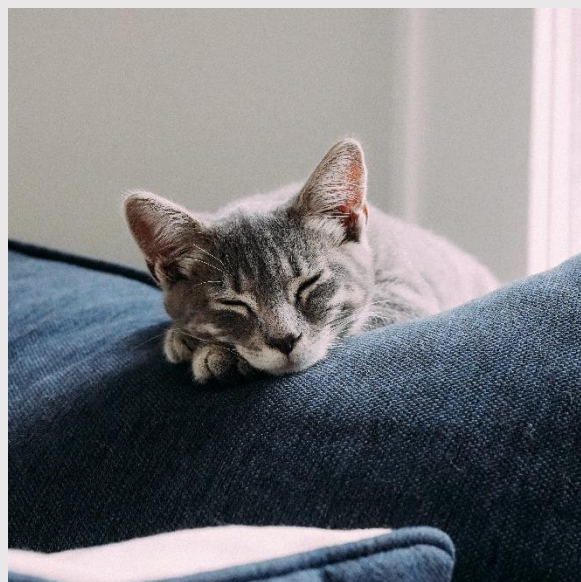
MIEGS

Brīvajā laikā iekļauj fiziskās aktivitātes. 75 minūtes augstas intensitātes vai 150 minūtes mērenas intensitātes fiziskās aktivitātes nedēļā samazina miegainību dienas laikā un uzlabo koncentrēšanas spējas arī nogurumā.



Ja miegs ir traucēts, konsultējies ar miega speciālistu vai psihiatru, pat tad, ja pats esi ārsts!

Mēs nevaram piespiest sevi aizmigt ātrāk, tāpat kā nevaram piespiest ātrāk sagremot ēdienu. Bet, mēs varam izveidot tādus iekšējus un arī ārējus nosacījumus, kuri palīdzēs mums ātrāk iemigt un labāk izgulēties.



Informācijas resursi:

Rogers, A. E., Hwang, W. T., Scott, L. D., Aiken, L. H., & Dinges, D. F. (2004). The working hours of hospital staff nurses and patient safety. *Health affairs (Project Hope)*, 23(4), 202–212.

<https://www.sleepfoundation.org/shift-work-disorder/tips>

<https://accelerate.uofuhealth.utah.edu/resilience/sleep-tips-for-night-shift-workers>