

MIEGO HIGIENA

Miegas - tai gyvybiškai būtina organizmo būseną

- Svarbus gerai emocinei ir fizinei sveikatai palaikyti.
- Žmogaus pažintinėms funkcijoms gerinti, atminties sutrikimų profilaktikai.
- Smegenų veiklai reguliuoti ir atkurti, kūrybingumui ir darbingumui.
- Veikia įvairius medžiagų apykaitos ir imuninės sistemos procesus, taip apsaugodamas organizmą nuo infekcijų ir kitų ligų.



Keletas patarimų, kaip geriau išsimiegoti

Prieš miegą nevalgyti riebaus maisto, neiti miegoti išalkusiam.

Vengti kofeino turinčių gėrimų bei maisto produktų likus 4-6 valandoms iki planuojamo miego.

Susikurti ritualus prieš einant miegoti (pvz.: šiltas gėrimas be kofeino, rami muzika, knygos skaitymas, šilta vonia).

Miegamasis turi būti išvėdintas, vėsus, tamsus ir kiek įmanoma apsaugotas nuo pašalinių garsų.

Vengti naršymo telefone gulint lovoje. Prabudus naktį nežiūrėti, kiek yra valandų.

Visomis dienomis laikytis to paties gulimosi ir kėlimosi režimo.

Eiti miegoti, kai tikrai jaučiamas nuovargis ar mieguistumas.