

JAUŠKIS PAILSĖJĖS

PATARIMAI KOKYBIŠKAM MIEGUI

Miegas – tai svarbus nuolatinis procesas, darantis įtaką mūsų sveikatai, savijautai bei nuolatinio streso įveikai. Miegas padeda atkurti budrumą dienos metu, pagerina atmintį ir emocinę žmogaus būklę. Jei neišsimiegame, imuninė sistema ilgainiui pradeda silpti. Rekomenduojama dėmesį skirti ne tik miego trukmei, bet ir kitiems gyvenamosios įpročiams, kurie gali pagerinti miego kokybę.

MIEGO APLINKA

Pasirūpink, kad erdvė, kurioje miegi, būtų vėsi, tamsi, rami ir patogi. Nelaikyk čia televizoriaus, telefono, planšetės ir kompiuterio – jie gali trukdyti ir sukelti papildomą įtampą.



FIZINIS AKTYVUMAS

Būk aktyvus! Užsiimk kasdien bent 60 minučių vidutinio ar didelio intensyvumo fizine veikla. Reguliarus fizinis aktyvumas turi teigiamos įtakos miego kokybei.



IŠMANIEJI TELEFONAI

Stenkis kuo mažiau prieš miegą naudotis išmaniuoju telefonu ir / ar kitomis elektroninėmis priemonėmis. Jų ekrano skleidžiama šviesa blogina miego kokybę.



RAMINANČIOS VEIKLOS PRIEŠ MIEGĄ

Veiklas rinkis apgalvotai: aromaterapinė vonia, ramunėlių arba levandų arbata, tyli, raminanti muzika ar mėgstama knyga gali atpalaiduoti ir sukurti tinkamą atmosferą miegui.



SUBALANSUOTA MITYBA

Stenkis valgyti reguliariai. Pagrindinis valgymas turėtų būti pirmoje dienos pusėje, nepersivalgyk, ypač vakare. Rekomenduojama nevalgyti bent 2–3 val. prieš miegą, kad virškinimo procesai netrikdytų miego kokybės.



REŽIMAS

Laikykis rytinio režimo – visada kelkis tuo pačiu metu ir nbandyk vėl iš naujo užmigti ar pasnausti.

