



MIEGA IETEIKUMI PUSAUDŽIEM

Ja ievērosi šos miega ieteikumus, Tev būs vieglāk aizmigt un uzlabosies miegs. Tu varēsi labi izgulēties un juties daudz labāk dienas laikā.

- **Miega režīms:** ej gulēt un celies vienā un tajā pašā laikā gan skolas dienās, gan brīvdienās! Šiem laikiem nevajadzētu atšķirties vairāk par stundu. Ej gulēt pietiekami agri, lai līdz rītam gulētu tik, cik Tev nepieciešams (_____ stundas).
- **Brīvdienas:** neguli ilgāk par plkst. 10:00, lai „izgulētu” skolas nedēļā iekavētās stundas. Jo vēlāk celsies no rīta, jo grūtāk būs aiziet gulēt vakarā (un pēc tam – piecelties uz skolu)!
- **Diendusas:** ja Tev pa dienu nāk miegs, tad vari pagulēt 30-45 minūtes (bet ilgāk nē!). Diendusai vajadzētu būt pēc iespējas agrākai, citādāk vakarā ilgi nevarēsi aizmigt, bet no rīta būs grūti piecelties (un pēc tam – atkal gribēsies gulēt diendusu).
- **Gulāmistaba:** iekārto gulāmistabu pēc iespējas ērtāku! Izvēlies patīkamu matraci, segu, spilvenu. Pārlicinies, ka tā nav pārāk karsta vai auksta. Vakarpusē istabā neslēdz pārāk spilgtas gaismas (tajā skaitā TV, datoru u.c.). Melatonīns (hormons, kas Tev liek justies miegainam) izstrādājas tumsā, un spilgtās gaismas aizkavēs tā izdali.
- **Gultu izmanto tikai miegam (un seksam)!** Lai ķermenim gulta asociētos ar gulēšanu, uz gultu ej tikai tad, kad vēlies gulēt! Mājasdarbu pildīšanai, videospēļu spēlēšanai u.t.t. labāk izmantot citu istabu, ja iespējams. Ja nē, tad labāk izvēlies kādu citu vietu (piemēram, sēdi pie galda vai atpūtas krēslā).
- **Elektroniskās ierīces:** vismaz 1 stundu pirms gulētiešanas nelieto elektroniskās ierīces (piemēram, datoru, telefonu, TV)! Aizmigt traucēs gan no ekrāna izstarotā gaisma, gan arī aktivizējošās nodarbes (piemēram, čatošana, videospēles, video skatīšanās).
- **Pirms gulētiešanas** 30-60 minūtes velti tam, lai atpūstos un sakārtotu domas. Izvēlies nomierinošas un patīkamas nodarbes – piemēram, palasi grāmatu (neizmantojot gaismu izstarojošus ekrānus), klausies mūziku, glezno. Tas palīdzēs gan prātam, gan ķermenim sagatavoties miegam. Šajā laikā centies izvairīties no satraucošām un aktivizējošām nodarbēm, piemēram, mājasdarbu pildīšanas, TV skatīšanās u.t.t.!
- **Uzkoda:** dienas laikā ieturi regulāras un veselīgas maltītes! Lai izsalkums netraucētu aizmigt un gulēt, pirms gulētiešanas var apēst nelielu, vieglu uzkodu. Lielu, smagu maltīti noteikti nevajadzētu ieturēt – tas traucēs miegu. Pirms gulētiešanas nedzer arī pārāk daudz šķidruma, lai nevajadzētu celties un iet uz tualeti.
- **Kofeīns:** vismaz 4 stundas pirms gulētiešanas nelieto kofeīnu saturošus produktus – piemēram, kafiju, enerģijas dzērienu, kolu un citus gāzētos dzērienus, zaļo un melno tēju, kā arī šokolādi. Kofeīns ir stimulants un traucē aizmigšanu.
- **Fiziskās aktivitātes:** regulāri nodarbojies ar fiziskajām aktivitātēm – tās uzlabo garastāvokli un palīdz aizmigt, tomēr to nevajadzētu darīt pirms gulētiešanas.
- **Dienas gaisma:** dienā pavadī pēc iespējas vairāk laika dabīgajā dienasgaismā, īpaši – rīta pusē. Tas Tavam „iekšējam pulkstenim” palīdzēs palikt nomodā. Ja dienas laikā esi istabā, tad aizkarus turi vaļā, lai istabā nebūtu tumsa.
- **Alkohols, smēķēšana un citas atkarību izraisošās vielas:** lai gan šķiet, ka tās varētu palīdzēt aizmigt, patiesībā tās pasliktina miega kvalitāti. Tas nozīmē, ka, lai arī būsi gulējis pietiekami daudz stundu, miegs būs slikts un Tu nejuties izgulējies!
- **Miega zāles:** nelieto miega zāles, melatonīnu un citus miega līdzekļus, neaprunājoties ar savu ārstu! Galvenā miega traucējumu ārstēšana ir veselīgu miega paradumu ievērošana. Ja neuzlabosi tos, tad arī zāles ilgtermiņā nepalīdzēs.
- **Nesēdies pie stūres noguris un miegains!** Jauniešiem ir pastiprināts risks aizmigt pie stūres, tādēļ nebrauc, ja neesi pietiekami daudz gulējis! Negadījumi var notikt arī dienas laikā.

Materiāls sagatavots, izmantojot Mindell JA & Owns JA (2015). A Clinical Guide to Pediatric Sleep: Diagnosis and Management of Sleep Problems, 3rd ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins