

**PRADĖK
NUO MIEGO** 



Miego aplinka

Pagal miego trenerę Agnę Rudžianskaitę

Miego aplinka ir jos svarba

Yra sakoma, kad žmogus vidutiniškai miega $\frac{1}{3}$ savo gyvenimo.

Tai reiškia, kad savo miegamajame ir lovoje mes praleidžiame daugiau laiko nei visur kitur, todėl yra labai svarbu, kad mūsų miegamojo aplinka būtų kiek įmanoma sveikesnė ir skatintų atstatantį, ramų ir kokybišką miegą.

Vertindama miego aplinką, vadovaujuosi 5 pojūčiais:

1. matymas (rega)
2. garsas
3. lytėjimas (prisilietimas)
4. kvapas
5. skonis.

Visi šie dalykai veikia mūsų miego kokybę, kadangi bemieges naktis lemia ne tik fiziniai, bet ir psichiniai pojūčiai ir didelė to dalis yra aplinka, kuri mus supa prieš užmiegant, miegant ir atsikeliant.

Taigi, ar žinojote, kad netinkama miego aplinka gali būti Jūsų miego problemų šaltinis? Kada paskutinį kartą atidžiai žiūrėjote į savo miegamąjį?



Matymas (rega)

Rega (o dar svarbiau – šviesa) tiesiogiai veikia mūsų biologinį laikrodį, pasako mums kada miegoti ir kada atsibusti. Kitaip tariant, tai, ką matote (tiek mus supantys daiktai, tiek šviesa), gali atstatyti mūsų biologinį laikrodį ir nulemti, ar 3 val. nakties giliai miegosite, ar budriai spoksosite į laikrodį.

Kai kalbame apie matymą ir miegą, reikia atsižvelgti į tris dalykus: **šviesą, spalvą ir tvarką.**

Ar jūsų miegamasis šviesus? Pabandykite atsakyti į šiuos klausimus:

- Naktinio staliuko šviestuvo galia vatais: _____
- Šviestuvų virš lovos (įleidžiami šviestuvai, kabantys šviestuvai, kt.) galia vatais: _____
- Ar jūsų miegamajame yra televizorius arba kompiuterio ekranas? Ar vakarais jis įjungtas?
- Kiek jūsų miegamajame yra langų? _____



- Į kurią pusę nukreipti langai? _____
- Ar saulė kada nors šviečia tiesiai į kambarį?
- Ar yra kokių šviesų, patenkančių pro langą iš lauko, pvz. gatvės šviestuvų, gyvenamųjų pastatų šviesų ar miesto šviesų?

Lova turėtų būti pastatyta tinkamoje vietoje, t. y. atsižvelgiant į langus ir bet kokį - **natūralios** (pvz. saulės ir mėnulio) ir **nenatūralios** (lempų ir gatvių šviestuvų) - šviesos kiekį.

Taip pat, turėtumėte riboti bendrą šviesos galią vatais savo miegamajame naktimis. Vakaraus stenkitės, kad **bendra šviesos galia vatais nebūtų didesnė kaip 300 vatų**, o kai mėginate užmigti, įsitikinkite, kad joks šviesos šaltinis **neskleidžia daugiau kaip 65 vatų**. Kai išsijungia šviesos ir mėginate užmigti, visi šviesos šaltiniai (pvz., naktiniai šviestuvai, televizorius, spintų šviestuvai ir kt.) **neturėtų skleisti daugiau kaip 45 vatų šviesos.**

Veiksmų planas:

- **Sudėliokite miegamojo baldus, atsižvelgdami į patenkančią šviesą ir triukšmą.** Pavyzdžiui, stenkitės nestatyti lovos tiesiai priešais langą, kuris nukreiptas į rytus (arba kelsitės su saule).
- **Pakeiskite aukštos galios lemputes žemos galios lemputėmis.** Galite netgi pakeiskite jungiklius į šviesos reguliatorius. Stenkitės sumažinti bendrą galią vatais miego metu miegamajame iki 45 vatų arba mažiau.
- **Įsitikinkite, kad jūsų langai uždengti.** Pagalvokite apie naktines užuolaidas arba storus roletus langams uždengti - taip galite sumažinti ir triukšmą. Nepamirškite naudoti užuolaidų spaustukų (jeigu užuolaidos palieka tarpą, pro kurį patenka saulės šviesa), kuriais galima saugiai užspausti abi užuolaidų puses (pabandykite iš pradžių naudoti paprastą gnybtą arba spaustuką plaukams, kurie puikiai tinka!).
- **Iš kambario išneškite kompiuterius ir televizorius,** o jeigu tai neįmanoma, naudokite ekrano uždangalus, kad sumažintumėte monitorių ir ekranų skleidžiamą šviesą. Arba tiesiog juos išjunkite, kad nebūtų skleidžiama jokia šviesa.
- **Turėkite lemputę skaitymui,** jei prieš miegą norite paskaityti knygą.
- **Koridoriuose ir vonios kambariuose naudokite naktines lempas.** Jos turėtų sudaryti mažą aplinkos apšvietimą, o montuoti jas reikėtų palei grindis pakeliui į vonios kambarį. Taip pat, puiki alternatyva yra kryptinės šviesos naktinės lempos, kurios šviesą skleidžia tik žemyn
- **Ant staliuko prie lovos laikykite akių raištį.** Šių raiščių pasirinkimas itin platus, todėl prieš perkant siūlau atkreipti dėmesį į kai kuriuos dalykus:

Akių raištis - į ką reikėtų atkreipti dėmesį:

- **Medžiagos.** Įsitikinkite, kad jos minkštos ir kad nesate joms alergiškas; mano mėgstamiausios – šilkas ir atlasas.
- **Dydis.** Įsitikinkite, kad raištis tinkamai uždengia jūsų akis ir nepatenka joks šviesos spindulys. Taip pat raištis neturi veržti.
- **Svoris.** Jei medžiaga per sunki, ji trinsis į jūsų blakstienas, o tai gali trikdyti.
- **Užpildas.** Yra įvairių užpildų, nuo vėsinančios kaukės, iki grikių užpildo, tačiau nėra jokių duomenų apie tai, kad viena ar kita būtų geresnė – pasirinkite sau labiausiai patinkantį.



Kokios nuotaikos yra jūsų miegamasis? Kokios spalvos vyrauja jūsų miegamajame?

Mes ne visada suprantame, kokį stiprų poveikį mūsų psichiniams ir fiziniams pojūčiams daro spalvos. Štai keletas emocinių sąsajų, kurias patiria žmonės tam tikrų spalvų apsuptyje:

Šaltos spalvos = tos spalvos, kurios primena kaimo peizažus ir vandenyno vaizdus. Jos sukelia santarvės, ramybės ir atsipalaidavimo jausmus:

- **Mėlyna** - santarvė, ramybė, tylą, stabilumas ir harmonija. Mėlyna spalva vaizduotėje sukelia vandenyno ir dangaus vaizdus. Ji netgi gali sumažinti pulsą, kūno temperatūrą ir apetitą.
- **Žalia** - gamta, sveikata, sėkmė, jaunystė ir pavasaris. Žalios spalvos šaltumas ramina, malšina skausmą ir turi puikią gydymo galią (tai priežastis, kodėl žalia spalva dažnai naudojama operacinėse).

- **Violetinė** - ramybė, tylą, mistiškumas ir erotiškumas. Levandos ir alyvos taip pat dažnai patenka į šią kategoriją. Violetinius atspalvius dažnai galima pastebėti vaikų žaidimų kambariuose ir miegamuosiuose.

Šiltos spalvos = tos spalvos, kurios asocijuojasi su karščiu, pvz., ugnimi ar saulės šviesa.

- **Raudona** - pavojus, energija, meilė, troškimas, greitis, šėlsmas, pyktis, avarija. Raudona gali sukelti norą kovoti arba pabėgti, didinti kraujospūdį ir širdies dūžių ritmą.
- **Geltona** - džiaugsmas, laimė, optimizmas, idealizmas, vaizduotė, viltis, saulės šviesa, vasara, auksas, taip pat išdavystė ir pavojus. Kai kuriems geltona yra per šviesi spalva, todėl nesuteikia raminančio poveikio miegamajame.
- **Oranžinė** - balansas, šiluma, gyvumas, entuziazmas. Oranžinė spalva išreiškia energiją.

Geriau rinktis šaltas, o ne šiltas spalvas.

Kiekvienas galite reaguoti į spalvas skirtingai, todėl gali tekti paeksperimentuoti su skirtingomis spalvomis, kol atrasite labiausia raminančias. Neutralios spalvos, pvz., šviesiai pilka, rusva arba smėlio, trykšta raminamuoju poveikiu, tad daugeliui tai gali būti tinkamas pasirinkimas. Žemės spalvos yra švelnios, todėl jūsų miegamasis bus šiltas ir jaukus.

Nepamirškite pagalvoti ir apie grindis. Jei jūsų namų grindys išklotos plytelėmis arba kietmedžiu, atėjus žiemai, išlipti naktį iš lovos gali būti gana šalta ir tai gali jus išbudinti. Įsigykite patogias šlepetes, pasidėkite jas šalia lovos arba ant kilimėlio, kad jūsų kojoms visada būtų šilta ir jauku.

Grindų spalva taip pat turi poveikį. Tamsi sodri mediena gali būti patrauklesnė už baltas arba marmurines plyteles. Jei namie vyrauja kilimai, rinkitės prislopintas ir labai šviesias spalvas.

Pagalvokite:

- Kokios nuotaikos yra jūsų miegamasis?
- Ar jūsų miegamojo spalva daro jus laimingus, liūdnus, ramius ar jaudina, kai į jį įeinate?
- Ar jūsų miegamasis jaukus ir viliojantis ar atšiaurus ir nemalonus?
- Jeigu reiktų vienu žodžiu apibūdinti, kaip jūsų miegamojo spalvos verčia jus jaustis, ką pasakytumėte?
- Jeigu tai ne „ramus“, „atpalaiduojantis“, „raminantis“, „mieguistas“ arba koks kitas žodis, kuris jums siejasi su miego skatinimu, apsidairykite ir pagalvokite, ko jums reiktų, kad atsakytumėte būtent vienu iš tokių žodžių.



Daiktai ir tvarka jūsų miegamajame

Be jūsų sienų spalvos – nesvarbu, ar jos dažytos, ar iškljuotos tapetais – **poveikį miegui taip pat turi sienas dengiantys ir ant jų kabantys daiktai.**

Pavyzdžiui, įsivaizduokite, kad ant sienos kabo nuotrauka, kuri kelia jums neigiamų emocijų dėl kokios nors priežasties. Jeigu tai paskutinis dalykas, į kurį pažvelgiate prieš eidami miegoti, gali būti, kad miegosite neramiai.

Atidžiai dekoruokite savo miegamąjį. Tik jūs geriausiai žinote, koks dizainas jums atrodo priimtinas, raminantis ir švelnus. Dažnai rekomenduoju juodai baltas nuotraukas arba spalvotas nuotraukas iš smagių šeimos atostogų arba žmonių, su kuriais jums smagu leisti laiką. Jeigu norite meninių kūrinių, pagalvokite apie ramius kūrinius, pvz., abstraktų meną arba jus raminančius dalykus.

Galiausiai, nepamirškite savo **paklodės ir apklotų spalvos.** Ryški oranžinė, raudona ir geltona, nors ir smagios spalvos, tačiau ne tos, kurios siųstų signalą jūsų smegenims miegoti. Savo paklodei pasirinkite švelnias pastelines spalvas, šviesias ir žemės spalvas. Renkantis paklodes su piešiniais stenkitės, kad jie būtų subtilūs, ne per daug akivaizdūs. Jei mėgstate gėlių raštus, stenkitės, kad spalvos ir dizainas jums darytų raminantį poveikį.





Garsas

Garsas yra antrasis svarbiausias kintamasis siekiant sukurti puikią aplinką miegui. Ar jūsų miegamasis triukšmingas?

Štai į ką turėtumėte atsižvelgti:

- Jei jūsų kambaryje yra **televizorius**, ar jūs arba jūsų lovos partneris miega su įjungtu televizoriumi? Ar televizoriaus garsas didelis?
- Ar jūsų **lovos partneris kelia garsus miego metu**: knarkia, griežia dantimis, kalba ar aimanuoja? (Atminkite: didelė dalis žmonių gyvena su knarkiančiu asmeniu, o tai gali turėti ypač didelę įtaką kitų žmonių, kurie pakankamai arti, miego kokybei ir kiekybei).
- **Ar namai skleidžia garsus**, kurie neleidžia jums užmigti - pvz. girgždančios grindys arba triukšminga oro kondicionavimo (šildymo) sistema?

- Ar **kiti namų nariai**, pvz., vaikai, kūdikiai ar gyvūnai, **neleidžia jums užmigti**?
- Ar **išoriniai garsai** jus trikdo, pvz. lūžtančios šakos, miesto garsai, kaimynai arba kaimynų lojantys šunys?
- Ar jūs arba jūsų partneris naudoja **žadintuvą**?

Neknarkiantys žmonės, miegantys su knarkiančiu žmogumi, gali per naktį prarasti vidutiniškai vieną valandą miego. Jie, taip pat kaip ir knarkiantis žmogus, prabunda bent trumpam, daugiau kaip 20 kartų per valandą nakties metu, o dėl to jų miegas tampa fragmentiškas.

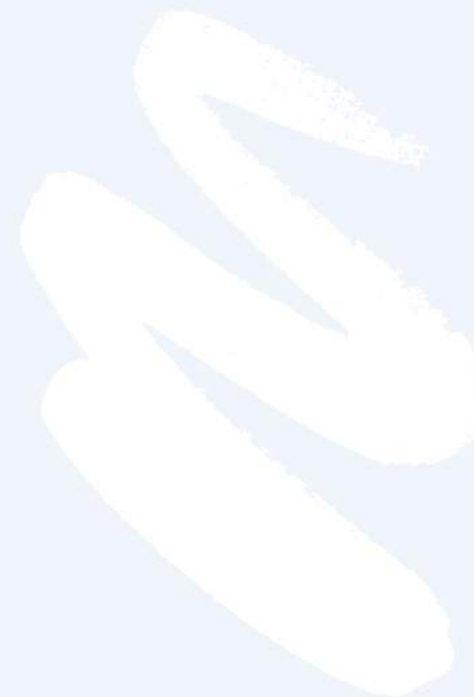


Kaip galite kontroliuoti triukšmo lygį:

- **Gydykite knarkimą:** išsiaiškinkite, ar jūsų lovos partneris neserga miego apnėja.
- **Pagalvokite apie muziką:** gamta ir vandenyno garsai gali padėti atsipalaiduoti ir užmigti.
- **Patikrinkite savo žadintuvus:** jeigu jūs arba jūsų partneris prabundate skirtingais laikais, pagalvokite apie vibruojantį žadintuvą, kurį galima pasidėti prie pat savęs – taip netrukdysite savo partneriui, jeigu keliatės skirtingu laiku.
- **Pagalvokite apie ausų kištukus.** Triukšmas neigiamai veikia miego kokybę ir sveikatą, todėl jei jaučiate kad pašaliniai garsai ar knarkiantis partneris jus pažadina - ausų kištukai yra paprastas šios problemos sprendimas.

- **Pagalvokite apie baltojo triukšmo mašinas (white noise machine).** Tai yra prietaisas, skleidžiantis pasikartojančius garsus, dažnai apibūdinamus kaip šnypštimas, krioklio garsas ar ventiliatorius. Baltojo triukšmo mašinos sukuria nuoseklų garsą, blokuoja garsą iš išorės (signalizacijas, garsus iš lauko, vakarėlius, eismo garsus, jūsų lovos partnerio knarkimą ir panašiai), o tai reiškia, kad netikėti garsai jus rečiau pažadins. Daugelis šių mašinų turi dešimtis garsų pasirinkimus - nuo vandenyno iki miesto ar traukinių skleidžiamo garso.





Lytėjimas ir temperatūra

Tai, kokius fizinius pojūčius jaučiate, kai esate patogiai įsitaisę savo lovoje, turi labai didelę įtaką jūsų gebėjimui gerai miegoti.

Atsakykite sau į šiuos klausimus:

Ar jūsų miegamajame šalta ar karšta? Ideali miego temperatūra yra tarp 18 ir 22 laipsnių – labiau linkstant prie žemesnės temperatūros. Jeigu jūsų kambario temperatūra didesnė nei 24 laipsniai, tai gali sukelti neramius kūno judesius ir prabudimą naktį; jeigu jūsų kambario temperatūra žemesnė nei 18 laipsnių - gali pailgėti užmigimo laikas ir galite imti sapnuoti nemalonius sapnus.

Koks dabar metų laikas? Jūsų kambarys vasarą turi būti vėsesnis, o žiemą – šiltesnis. Jeigu dabar sausa žiema, gali padėti oro drėkintuvas; o jeigu tai drėgna vasara – oro kondicionavimo sistema gali pašalinti kambaryje juntamą drėgmę.

Ar miegate su uždariais ar atvirais langais? Jeigu miegate neramiai, triukšmas ir vėjas gali jus prikelti.

Ar maudotės vonioje arba duše prieš miegą? Karštas dušas prieš miegą veikia raminančiai, pakelia kūno temperatūrą ir gali padėti užmigti.

Ar prieš miegą sportuojate? Tai taip pat gali pakelti kūno temperatūrą, galite jaustis itin energingi ir dėl to gali būti sunku užmigti.

Iš kokių medžiagų pagaminta jūsų paklodė ir antklodės? Audinio tipas, nuo medvilnės iki vilnos ir poliesterio, gali turėti poveikį jūsų miegui.

Ar dažnai skalbiate savo paklodes? Kokias priemones naudojate?

Ar jūsų pagalvės ir čiužiniai seni?

Ar jūsų čiužinys kietas ar minkštas?

/ pagalvės

Sena, subliūškusi pagalvė gali kenkti miego kokybei taip pat kaip ir prastas čiužinys. Be čiužinio – svarbiausio gerą miegą užtikrinančio daikto – **pagalvės yra antrasis svarbiausias ingredientas**, kadangi dėl netinkamos pagalvės vienas iš dažniausių nusiskundimų yra galvos skausmai pabudus.

Dažniausia problema – per kieta pagalvė. Ypač, jeigu miegate ant nugaros ar ant pilvo, jums reikėtų minkštesnės pagalvės, kad kaklo ir galvos linkis būtų natūralioje padėtyje.

Pagalvė turi būti vienas iš asmeniškiausių jūsų daiktų. Išsirinkite sau tinkamiausią pagalvę neskubėdami – tik jūs žinote, kas jums labiausiai tinka, todėl skirkite laiko parduotuvėje išbandyti pagalvę, bei pagulėti ant jos.

Kaip atpažinti nebetinkamą naudoti pagalvę:

- Kai nuimate pagalvės užvalkalą ir patalynės užvalkalą, ar pastebite prakaito dėmes? Galbūt seniai skalbėte? Jeigu taip, pagalvė nebūtinai jau netinkama naudoti, bet ji gali skleisti labai nemalonius kvapus. Jei pagalvė turi nemalonius kvapus skleidžiančių dėmių, siūlau tiesiog nusipirkti naują. Nebandykite kvapo malšinti kvepalais ar purškikliais – šie gali kelti alergiją.
- Natūralios pagalvės: jei sulenkiate pagalvę per pusę ir ji taip ir guli – tai reiškia, kad ji jau nebetinkama naudoti. Jeigu jūsų pagalvė labai didelė, sulankstykite ją į tris dalis. Jei ji neatšoks – tai nieko gero nereiškia. Sintetinės pagalvės: sulankstykite pagalvę per pusę arba į tris dalis, priklausomai nuo dydžio, ir pridėkite ~300 g. svarmenį (pvz. sportbatį). Nuimkite svarmenį. Jeigu pagalvė grįžta į formą – ji vis dar tinkama naudoti.

Jei kiekvieną naktį glamžote savo pagalvę ir lankstote ją perpus, pakišdami ją po kaklu, kad jums būtų patogiu ant jos padėti galvą, tuomet jums tikrai kuo skubiau reikia naujos pagalvės.

Jei jūsų pagalvė purvina, su dėmėmis, suplėšyta arba skleidžia nemalonų kvapą, jums taip pat reikia naujos pagalvės. Priklausomai nuo jūsų pagalvės senumo, apie 50 procentų jos svorio gali sudaryti mirusios odos ląstelės, pelėsiai, grybeliai, dulkių erkutės ir jų išmatos (norisi įsigyti naują pagalvę iškart!).

Minkštos, vidutinio minkštumo ar kietos pagalvės? Atsakymas gali priklausyti nuo to, kokia poza miegate.

Žmonėms, kurie miega ant šono, labiausiai tinka storos, ypač standžios pagalvės, nes reikia užpildyti tarpą tarp kaklo ir pečių. Tokios pagalvės dažniausia būna keturkampės, kietos ir didesnės apimtys.

Žmonės, kurie miega ant pilvo, mėgsta minkščiausias pagalves ir ploniausio tipo arba netgi visai miegoti be pagalvės. Miegas ant pilvo sukelia daug įtampas apatinei nugaros daliai, todėl pabandykite miegoti ant šono.

Žmonėms, kurie miega ant nugaros, geriau tinka vidutinio storio pagalvės, kad kaklas išliktų neutralioje pozicijoje. Taip pat, puikiai tinka pagalvės, kurių apačioje yra pakilimas, nes tai padės suformuoti teisingą galvos ir kaklo padėtį. Puikiai tinka *memory foam* pagalvės, nes jos formuojasi pagal jūsų kaklo poziciją. Vis dėlto daugiau dėmesio kreipkite į tai, kas padeda jaustis gerai.



Apsipirkinėjimas ieškant tobulos pagalvės gali atrodyti baisus, nes pasirinkimas yra be galo didelis.

Pagalvių būna visokių **formų, dydžių** ir **užpildų**.

Apžvelkime pagrindinius užpildų pasirinkimus – tai gali būti jūsų pirmasis pasirinkimas:

Pūkai. Jei jums patinka labai minkštos pagalvės, nieko nėra geriau už pūkus. Dabar alergijų nekeliantys pūkai sukuriama naudojant labai švarių pūkų derinį, kuris jungiamas su pūkų plunksnomis, o dėl to pūkai tampa ilgaamžiški ir nekelia alergijos. Šio tipo pūkai dažnai vadinami *hipopūkais* ir, nors gali būti brangūs, jie tarnauja daug ilgiau nei pigesnės klasės pūkinės pagalvės. Įdomu tai, kad daugelis žmonių yra alergiški pūkams todėl, kad gamintojai efektyviai neišvalo pūkų ir purvas ant plunksnų sukelia problemų. Geri pūkų produktai yra tie, kurie kruopščiai išvalyti.

Žąsų pūkai yra minkštesni ir brangesni už ančių pūkus. Ne visos žąsys duoda tokius pat minkštus pūkus.

Sintetiniai pūkai ir poliesteris. Šios pagalvės yra daug pigesnės už hipoalergines grynų pūkų pagalves, bet ne tokios ilgaamžės. Rekomenduojame vengti šio tipo pagalvių, nebent renkatės pagal kainą ir norite sutaupyti. Nenatūralus pluoštas gali skleisti chemines medžiagas, kurias kvėpuosite kiekvieną naktį ir dėl to, kad ši medžiaga nekvėpuojanti – miegoti gali būti karšta.

Vilna. Natūraliai hipoalerginės, vilnos pagalvės atsparios dulkių erkutėms ir pelėsiams bei tarnauja ilgai. Jos atsparios drėgmei ir vėsina vasarą, o žiemą – šildo. Bet jos gali būti kietokos ir netikti žmonėms, kurie nori ypač minkštos pagalvės. Alpakų vilnos derinys gali būti geras pasirinkimas, nes jis yra minkštesnis ir tarnauja taip pat ilgai kaip įprastos vilnos pagalvės.

Medvilnė. Kaip ir vilna, medvilnė yra natūraliai hipoalerginė, atspari dulkių erkutėms ir pelėsiams, pagaminta iš kvėpuojančio pluošto. Medvilninės pagalvės taip pat šiek tiek kietokos, tad netinka mėgstantiems minkštas pagalves. Medvilninės pagalvės labiausiai tinka žmonėms, jautriai reaguojantiems į įvairias chemines medžiagas.

Lateksas. Tai - pačios kietiausios pagalvės. Natūralus lateksas atsparus dulkių erkutėms ir pelėsiams. Latekso pagalvės dažniausia turi kaklui atremti pritaikytus kontūrus ir ilgai išlaiko savo formą. Puikiai tinka tiems, kuriems reikia nugarą ir kaklą palaikyti vienoje linijoje. Jeigu jūs mėgstate glamžyti pagalvę už kaklo - šitokios pagalvės ne jums.

Viskoelastinės pagalvės. Kai kurie žmonės naudoja tik tokias pagalves. Tačiau reikia atsižvelgti į kelis dalykus. Pirma, jos gali skleisti nemalonų, cheminį kvapą. Taip pat, jums gali darytis karšta ir galite prabusti vidury nakties išprakaitavę.

Visgi, ne visi viskoelastiniai produktai yra sukuriami vienodai. Aukštos kokybės viskoelastinės pagalvės yra tinkamo dydžio, kokybiško užpildo, pagamintos gerų cheminių medžiagų pagrindu.



Skalbimo taisyklės

Kada? Visas pagalves galite skalbti retai – kas 2-3 mėnesius (galite ir rečiau, priklausomai nuo pagalvės tipo). Pagalvių užvalkalus skalbkite dažnai – kartą per mėnesį. Jeigu jūsų pagalvės neturi užvalkalo su užtrauktuku, kurį galima būtų nuimti ir išskalbti, pagaltvokite, ar nereikėtų jo įsigyti (tai nėra tas pats kaip įprasti patalynės pagalvių užvalkalai). Jei naudosite tokius pagalvių užvalkalus, pagalvės tarnaus ilgiau, apsaugos nuo dėmių ir drėgmės. Vietoje tokio užvalkalo, taip pat galite naudoti du išverstus įprastus pagalvių užvalkalus.

Kaip? Rankomis plaukite poliesterio, plunksnų ir pūkų pagalves, naudodami audinių muilą, plaukite vėsiam vandenyje arba skalbimo mašinoje. Skalbkite dvi pagalves vienu metu, naudokite trumpą, švelnų skalbimo ciklą. Gerai išskalaukite.

Džiovinimo taisyklės

Visas pagalves galite džiovinti džiovyklėje naudodami mažą šilumą. Išgręžkite pagalves prieš džiovindami. Perskaitykite etiketes dėl specifinės informacijos. Pridėkite kelis teniso kamuoliukus į džiovyklę kartu su plunksnų arba pūkų pagaltvėmis, kad jos išsipurentų.

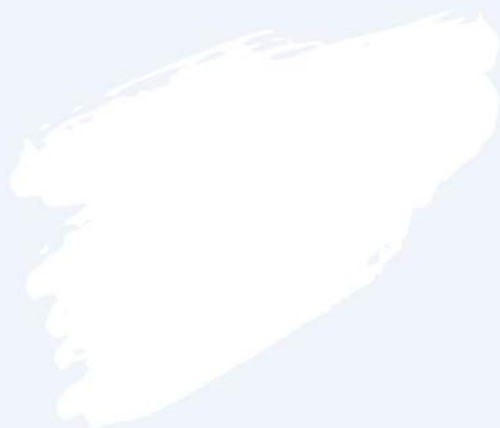
Tarnavimo laikas

Pagalvė gali tarnauti nuo 18 mėnesių iki 5 metų ar net ilgiau. Natūralios pagalvės tarnauja truputį ilgiau nei sintetinės pagalvės (natūralios pagalvės tarnauja 3-4 metus, o sintetinės – 18 mėnesių – 3 metus).

Kitaip sakant - gaunate tiek, kiek sumokate. Jeigu dvejojate dėl pagalvės kainos, pagaltvokite, kiek išleidžiate kitiems daiktams, kuriuos naudojate kiekvieną dieną, pvz., drabužiams ir aksesuarams - jeigu turite kostiumą, kurį nešiojate 12 valandų per dieną, keturias dienas per savaitę ir jis jums tarnauja trejus metus, tai iš viso 7200 naudojimo valandų.

Jūsų pagalvė naudojama kiekvieną naktį, apytiksliai 8 valandas = 2920 valandų per metus!

Nenuvertinkite geros pagalvės vertės ir pirkite protingai.



/ Instrukcijos, kaip pasirinkti tinkamą pagalvę

1. Pajuskite, palieskite, suspauskite, išbandykite.

Nėra geresnio būdo išsirinkti pagalvę kaip nusistatyti savo kriterijus ir vadovautis intuicija.

Atminkite šešis pagalvės elementus:

1. Užpildas/pluoštas
2. Užpildo svoris
3. Užpildo kokybė
4. Bendras dydis
5. Medžiaga
6. Cheminės savybės.

Miegantiems ant nugaros labiau tinka plokštesnė pagalvė, kad galva ir kaklas būtų vienoje linijoje. Ji turėtų būti minkšta, bet ir suteikti gerą atramą. Jei jaučiate skausmą ar nepatogumą kaklo dalyje, pabandykite įsigyti truputį geresnę atramą suteikiančią pagalvę.

Miegantiesiems ant šono reikia kietesnės pagalvės, ypač tarp ausies ir išorinio peties. Tokios pagalvės dažniausia būna keturkampės, kietos ir didesnės apimties.

Miegantiesiems ant pilvo tinka labai minkšta pagalvė (arba jokios pagalvės), bet gali prireikti ir pagalvėlės po pilvu, kad atsikėlus ryte neskaudėtų juosmens.

Įspėjimas:

Nėra vienintelės taisyklės, kaip išsirinkti pagalvę. Kiek iš mūsų iš tiesų miega viena poza visą naktį? Nedaugelis. Jei pasirinksite pagalvę, kuri tinka ir atitinka jūsų asmeninius standartus, ji turėtų jums būti patogi visose miego pozose.

2. Pasirinkite užpildą

Jeigu grynai pūakai jums ar jūsų lovos partneriui kelia rimtų alergijų, pagalvokite apie hipoalerginius ar sintetinius užpildus. Yra ir plunksnų bei pūkų mišinių. Vilnos ar medvilnės užpildai problemų kelia nedaugeliui. Kai kuriems žmonėms ypač patinka viskoelastinės pagalvės - ypač tiems, kurie patiria kaklo skausmus. Renkantis pagalves su sintetiniu užpildu, atkreipkite dėmesį į jų chemines savybes.

Kai kalbame apie „užpildo kiekį“, kuo didesnis skaičius, tuo kokybė geresnė ir tuo pagalvė tarnaus ilgiau. Bet koks užpildas, storesnis kaip 600, yra geras užpildas.

3. Tinkamas dydis

Įsitikinkite, kad jūsų pagalvės puikiai tinka jūsų pagalvių užvalkalams ir patalynės užvalkalams. Daugeliui žmonių pakanka standartinio dydžio pagalvės. Kūno pagalvės - jos gali padėti nėščioms moterims, nes prideda papildomos atramos po pilvu

ir tarp kelių.

Mažos pagalvės tarp kelių - taip pat suteikia papildomą atramą.

Taip pat, galite paeksperimentuoti su pagalvėmis, kurių forma specialiai skirta palaikyti miego pozai - pavyzdžiui, "U" formos miego pagalvė padeda išlaikyti jūsų miego pozą ir neleidžia judėti (todėl netrukdo lovą partneriui).



/ geriausia patalynė

Kaip pasirinkti geriausią patalynę:

1. Rinkitės pluoštą

Norėdami lengvai prižiūrėti, patogios ir ilgalaikės patalynės, **geriausias pasirinkimas - šimtaprocentinė medvilnė**. Jei norite, kad patalynė atrodytų ypač gražiai, tačiau nenorite lyginti, ieškokite medvilnės ir poliesterio derinio.

Neatmeskite medvilnės derinių - jie gali būti puikiai apdoroti ir pagaminti taip, kad taptų išskirtinai švelnūs.

Kai apsipirkinėjate, skirkite laiko paliesi patalynę, nedarykite greito sprendimo vien perskaite aprašymą ant pakuotės, stenkitės pirkti ne pagal kainą, etiketę ar tai, ką siūlo pardavėjas.

Pažiūrėkime, ką reiškia kiekvienas pluoštas, kurį rasite audinių skyriuose:

Egiptietiška medvilnė: medvilnė, kultivuojama Egipte, yra minkštesnė už kitokią medvilnę, ant jos susidaro mažiau pūkelių ir ji yra ilgaamžiškesnė.

Pima medvilnė: anksčiau vadinta *amerikietiška* - *egiptietiška*. Tai – aukštos kokybės medvilnė, pagaminta iš egiptietiškos medvilnės ir auginama tik Jungtinių Valstijų pietvakariuose. Ši medvilnė ypač minkšta, o jos pluoštas stiprus ir tvirtas.

Modalinis: tai pagaminamo pluošto kategorija, žinoma dėl savo stiprumo. Šis audinys gerai išlaiko savo formą.

Liocelis: tai pluoštas, gaunamas apdorojant eukalipto medžius. Ši medžiaga yra patvari, minkšta, nesukelia alergijos ir pasižymi didelėmis antimikrobinėmis savybėmis. Audinys panašus į šilką, satiną ir medvilnę, yra gerai kvėpuojantis, todėl iš jo dažnai yra gaminamos pagalvės, čiužiniai ir antklodės.

Poliesteris: dažniausiai pasitaikantis poliesteris pluoštuose yra polietileno tereftalatas arba PET. Tai – stiprus sintetinis pluoštas, atsparus susitraukimui, tempimui, pelėsiams, įbrėžimams ir raukšlėjimuisi. Lengvai plaunamas ir greitai džiūsta. Bet koks gijų kiekis nuo 200 iki 400 puikiai tinkamas. Nepamirškite įsitikinti, kad perkate patalynę, atitinkančią jūsų lovos dydį. Išmatuokite čiužinio storį prieš eidami apsipirkti.

2. Atkreipkite dėmesį į spalvą

Tamsesnė patalynė laikui bėgant išblunka. Ant jos taip pat geriau nei ant šviesesnių atspalvių patalynės matyti dėmės ir plaukai (pagalvokite apie savo šuniuką).

Taip pat atminkite, kad spalva gali sukurti jūsų kambario nuotaiką. Šviesesnės spalvos padeda jaustis švariau, tačiau ryški balta gali sukurti ligoninės palatos vaizdą. **Išmėginkite kremines, labai šviesias ar pastelines spalvas.**

Jei dažnai skalbsite savo patalynę, ji bus minkšta ir skleis švaros kvapą (atminkite: kvapas turi įtakos miegui). **Patalynę geriausia skalbti kartą per savaitę šiltame vandenyje**; naudokite vandens minkštiklį, jei jūsų vanduo kietas.



/ viskas apie čiužinius

Čiužinio pasirinkimas yra asmeninis. Išbandykite parduotuvėje įvairaus tipo, įvairių gamintojų čiužinius ir rinkitės tai, ką jums sako jūsų kūnas. Nespręskite apie čiužinį iš jo pavadinimo, garsenybių rekomendacijų arba pardavėjo žodžių. Vadovaukitės savo intuicija.

Trumpos gairės, kaip pasirinkti čiužinį:

1. Nustatykite ar jums reikia naujo čiužinio.

Kiek laiko jūsų senajam čiužiniui? Jeigu **daugiau kaip septyneri metai, tikriausiai jau atėjo metas jį keisti.**

Taip pat, pagalvokite apie čiužinio keitimą, jeigu atsikėlę jaučiatės pavargę arba jums ką nors skauda; jeigu viešbučiuose miegate geriau nei namuose; jeigu jūsų čiužinys atrodo įdubęs ir gumbuotas; jeigu jums virš 40 m., o jūsų čiužiniui – penkeri-septyneri metai.

2. Pasirinkite čiužinio dydį.

Rinkitės didesnį, jei dabartinis čiužinys jums per mažas. Rinkitės tiek erdvės, kiek jaučiate jog jums reikia.

3. Išsirinkite iš spyruoklinių, viskoelastinių, poliuretano ir latekso čiužinių.

Spyruokliniai čiužiniai yra viena seniausių, tačiau vis dar bene populiariausia čiužinių rūšis. Pagrindinis spyruoklinių čiužinių privalumas – aukštas oro pralaidumas. Dėl šios priežasties tokio tipo čiužiniai **rekomenduojami nuo didelio prakaitavimo kenčiantiems žmonėms**. Šie čiužiniai puikiai prisitaiko prie kūno formų ir užtikrina taisyklingą stuburo atramą.

Viskoelastiniai čiužiniai pasižymi dideliu elastingumu, gerai prisitaiko prie kūno anatomijos, užtikrina taisyklingą stuburo padėtį ir leidžia raumenims tinkamai atsipalaiduoti. Viskoelastinius

čiužinius gali rinktis ir alergiški žmonės – ši medžiaga neleidžia kauptis dulkių erkutėms, tačiau **jei nakties metu gausiai prakaituojate, šis čiužinys - ne jums**. Viskoelastiniai čiužiniai yra šilti, tad mėgstantiems miegoti vėsiau geriau rinktis kitos rūšies čiužinius.

Poliuretanas yra kokybiška, lanksti ir orui laid medžiaga. Dėka aukšto elastingumo lygio ir prisitaikymo prie žmogaus kūno formų, **šio tipo čiužiniai padeda suaktyvinti kraujotaką ir sumažinti kūno spaudimą**. Poliuretano čiužiniai taip pat vertinami dėl antialerginių savybių, tad toks pasirinkimas tiks ir kenčiantiems nuo alergijos dulkių erkutėms.

Latekso čiužiniai yra ilgaamžiai. Šie čiužiniai gali būti gaminami tiek iš sintetinio, tiek iš natūralaus latekso, tačiau, siekiant išgauti geriausią rezultatą, dažniausiai šios latekso rūšys maišomos tarpusavyje. Latekso čiužiniai palaiko natūralią ir anatomiškai taisyklingą stuburo padėtį, tad tai yra **optimalus variantas**

ortopedinių problemų bei viršsvorio turintiems asmenims. Visgi, jei esate itin jautrus kvapams, šis čiužinys jums gali ir netikti. **Latekso čiužiniai pasižymi specifiniu kvapu**, kuris jautresnės uoslės žmonės gali erzinti.

Rinkitės tokį čiužinį, kuris jums tinka geriausiai; nėra tobuliausio čiužinio. Nesirinkite vien pagal pavadinimą ir kainą.

Bent 10 minučių pagulėkite ant kiekvienos pusės.



Kvapai

Labai dažnai kvapai yra nuvertinami kaip veiksminga priemonė, norint pagerinti miego kokybę, palengvinti užmigimą ar nusiraminti. Tik mūsų uoslė yra tiesiogiai sujungta su atminties ir emocijų centrais (vienintelis pojūtis iš visų 5 turintis tiesioginį ryšį).

Nosies viduje esančios ląstelės aptinka kvapus aplinkoje ir per uoslės nervą siunčia informaciją į smegenis. Informacija apie kvapą patenka tiesiai į limbinę smegenų sistemą, kuri valdo emocines reakcijas ir atmintį. Todėl kvapas yra toks unikalus pojūtis - kai užuodžiame kvapą mūsų smegenys iškart suformuoja emociją ir prisiminimą. Tikriausiai visiems pažįstamas jausmas, kai tam tikras kvapas siejasi su prisiminimu, pavyzdžiui kvepalai primenantys žmogų ar sausainių kvapas virtuvėje primena ilgus žiemos vakarus.

Paklauskite savęs:

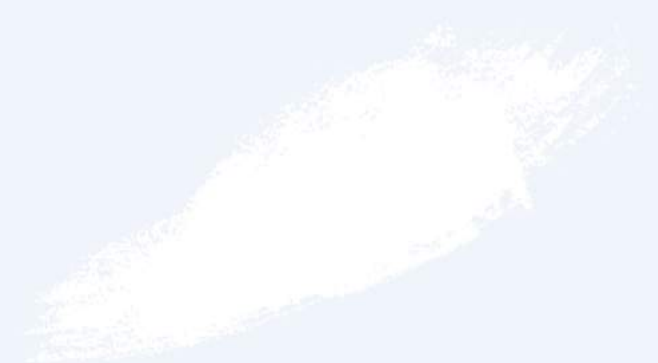
- Kaip kvepia jūsų miegamasis, kai jame nieko nėra?
- Kokius kvapus jūs arba jūsų lovos partneris atsinešate? Dujų? Kūno kvapus? Kvepalų?
- Ar jūs ar jūsų lovos partneris prieš miegą sportuojate?
- Ar turite oro gaiviklių?
- Ar kada nors esate mėginę aromaterapiją?
- Ar gyvenate sename name su pelėšiais? Ar gyvenate netoli vandens?
- Kaip arti šalia jūsų miegamojo yra jūsų vonios kambarys?

Miegamajame neturi būti itin daug kvapų, ypač venkite sintetinių kvapiklių.

Aromaterapija - vienas veiksmingiausių būdų ne tik suteikti kambariui kvapą, bet ir nusiraminti bei

padėti sau lengviau užmigti. Tyrimai rodo, kad aromaterapija gali ne tik pakelti nuotaiką, bet ir sumažinti nerimą, jaudulį, skausmą, sukelti mieguistumą.

Taip pat, miegui rinkitės švarius drabužius, skirtus tik miegoti. Tai gali padėti sumažinti kūno kvapus ir sukelti mieguistumą – persirengimas į „miego drabužius“ gali būti užuomina prieš miegą.



/ eteriniai aliejai

Eterinių aliejų naudojimas medicininiais tikslams vadinasi **aromaterapija**, kuri atkeliavo iš senovės graikų, Egipto ir kinų kultūros. Jau prieš daug metų mokslininkai atliko tyrimus, susijusius su miegą skatinančia, stresą malšinančia, skausmą mažinančia ir nuotaiką reguliuojančia eterinių aliejų nauda.

Eteriniai aliejai yra natūralus produktas, kuris tiesiogiai padeda protui ir kūnui nusiraminti, atsipalaiduoti, pašalinti stresą, prastą nuotaiką ir fizinį diskomfortą - tik svarbu pasirinkti tinkamą kvapą. Norint pagerinti miego kokybę, eterinius aliejus galite palašinti ant vatos diskelio ir pasidėti prie pagalvės, galite naudoti difuzerį ir garinti miegamajame, taip pat galite lašinti į vonią.

Eteriniai aliejai geresniam miegui:

- **Levanda** - pats populiariausias eterinis aliejus miegui ir atsipalaidavimui. Mokslininkai nustatė,

- **Ylang Ylang** - saldus, gėlinio aromato eterinis aliejus yra visiškas favoritas. Šis aliejus turi raminantį poveikį, kuris mažina stresą ir skatina ramų miegą.
- **Bergamotė** - bergamotės eterinis aliejus, skirtingai nuo kitų citrusinių vaisių, mūsų kūną veikia raminančiai. Šis eterinis aliejus padės lengviau nusiraminti prieš miegą ir padės išmiegoti.
- **Kvapiųjų šlavijų eterinis aliejus** - žinomas dėl savo antidepresinio poveikio. Šis eterinis aliejus yra natūralus raminamasis vaistas, kuris sumažina kortizolio (streso hormono) kiekį organizme ir taip mus nuramina.

Eteriniai aliejai gali padėti užmigti, sukurti raminančią aplinką jūsų miegamajame bei padėti atsipalaiduoti po sunkios dienos.

/ kambariniai augalai miegamajame

Visi šioje knygoje išvardinti dalykai veikia mūsų miego kokybę, tačiau dar vienas svarbus aspektas, kuris dažnai pamiršamas - **oro kokybė namuose**. Štai čia į pagalbą ateina **augalai**.

Jie ne tik aprūpina namus deguonimi, bet ir padeda išvalyti toksinus, kurie gali sukelti alergijas, kosulį ir galvos skausmą. Ne visi augalai yra vienodi, todėl išvardinsiu pačius geriausius augalus, tinkamus miegamajame:

- **Levanda** - skatina miegą ir mažina nerimą. Reikalauja daug saulės, todėl nėra lengva auginti.
- **Jazminas** - tyrimai rodo, kad šis augalas yra natūralus vaistas miegui gerinti. Jis gerina miego kokybę, mažina nerimą, gerina nuotaiką pabudus, gerina budrumą dienos metu. Jazminas taip pat yra reiklus augalas.

- **Alijošius** - tai yra ne tik lengvai prižiūrimas augalas, bet vienas iš geriausiai žinomų sveikatos šaltinių, kuris gali išvalyti orą miegamajame ir visuose namuose. Taip pat, jis veikia kaip įspėjamasis signalas - kai jūsų namuose chemikalų lygis yra itin aukštas, ant augalo galite pamatyti rudas dėmes. Alijošius skatina gerą miegą dėl praleidžiamo deguonies kiekio, todėl jį turėti būtina kiekvienam.
- **Angliška gebenė** - vienas geriausių augalų orui išvalyti. Labai naudinga sergantiems astma ar kvėpavimo problemomis besiskundžiantiems žmonėms.
- **Vėzdūnė (taikos lelija)** - dar vienas nuostabus augalas, kuris ne tik išvalo orą nuo chemikalų, bet ir drėkina kambarį.
- **Dracena** - šalina ore esančius toksinus ir drėkina orą, o šios savybės yra pagrindinės, norint užmigti lengvai bei išmiegoti ramiai ir ilgai.

Rinkdamiesi augalus savo miegamajam, nepamirškite įvairovės - rinkitės tuos, kurie grynina orą ir taip pat tuos, kurie padeda lengviau užmigti dėl savo nuostabaus skleidžiamo kvapo.





Skonis

Valgymas prieš pat miegą gali būti didelė nemigos arba sutrikusio miego priežastis. Ar užkandžiaujate prieš miegą? Kiek maždaug laiko praeina nuo jūsų paskutinio valgio iki ėjimo miegoti? Ar sergate Gastroezofaginio reflukso liga (GERL)?

Jeigu jūs bandote užmigti, o jūsų žarnynas tuo metu bando virškinti maistą, jūsų kūnui gali būti sunku atlikti šias dvi skirtingas užduotis.

Paeksperimentuokite su valgių ir užkandžių prieš miegą laiku ir pažiūrėkite, kas padeda geriausiai. Savo klientams sakau **nevalgyti sočių valgių likus bent trims valandoms iki miego**. O jeigu jie užkandžiauja prieš pat miegą, siūlau valgyti angliavandenius su truputį baltymų ir kalcio, pvz., skrudintą viso grūdo duonos riekelę su plonu neriebaus sūrio griežinėliu. Laktozės netoleruojantys žmonės gali užsitepti riešutų sviesto - visas užkandis turi būti ne daugiau kaip 250 kalorijų. Taip pat, primenu **prieš miegą atsargiai vartoti maistą ir gėrimus su kofeinu**.

Suderinus didelę angliavandenių dozę su mažu baltymų kiekiu (kuriame yra amino rūgšties triptofano), jūsų smegenys gamina serotoniną, kuris žinomas kaip „raminantis hormonas“.

Dėmesio sergantiems GERL (Gastroezofaginio reflukso liga): kaip išvengti deginimo pojūčio naktį:

- Stenkitės negulėti 2-3 valandas po valgio (gulėjimas stumia skrandžio sultis į skrandį, sukeldamas deginimo pojūtį). Taip pat, atsargiai lenkitės ir kelkitės.
- Stenkitės nevalgyti sočių patiekalų ir užkandžių prieš pat miegą.
- Venkite pilvą aptempiančių drabužių.





Agnė Rudžianskaitė

Vienintelė sertifikuota miego trenerė Lietuvoje

Konsultacijos + patarimai geresniam miegui

Miego problemos neatsiranda tada, kai padedame galvą ant pagalvės. Viskas, kas vyksta dienos metu - **kiekviena mintis, elgesys, pasirinkimai, kuriuos priimame, daro įtaką nakties miegui**, todėl mes turime atrasti priežastis, neleidžiančias ramiai miegoti.

Šiam tikslui pasiekti **naudojame visapusiškas, mokslu pagrįstas metodikas**, kurios padeda kūnui ir protui veikti kartu tam, kad išspręstume jūsų miego problemas.



Kontaktai

Jeigu turite klausimų miego tema, norite pasitarti ar norite užsiregistruoti konsultacijai - susisieki­te arba apsilankykite „Pradėk nuo miego“ internetinėje svetainėje.

 pradeknuomiego.lt

 agne@pradeknuomiego.lt

 +370 614 78 639

