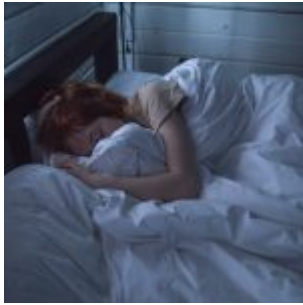




Lietuviai miega per mažai: dvi mokslininkės pradeda iniciatyvą, kurios tikslas yra padėti Lietuvai išsimiegoti

Pasaulinės miego dienos proga Lietuvoje startuoja nauja iniciatyva MIEGU, kurios tikslas yra padėti žmonėms geriau suprasti miegą ir lengviau užmigti. Iniciatyvą pradėjo dvi mokslininkės - miego tyrėja dr. Laura Bojarskaitė ir programėlės mybė kūrėja dr. Eglė Karmazienė, rašoma inicitivityvos kūrėjų pranešime žiniasklaidai.

2025 m. atlikta apklausa parodė, kad lietuviams vidutiniškai trūksta 1 valandos ir 19 minučių miego per parą, net 70 proc. lietuvių skundžiasi prasta miego kokybe, o dažniausios to priežastys yra besisukančios mintys ir sunkumas užmigti prabudus naktį.

Pasak dr. Lauros Bojarskaitės, tai reiškia, kad nemaža dalis žmonių kasdien gyvena su miego trūkumu.

„Miegas yra vienas svarbiausių dalykų mūsų smegenų veiklai ir emocinei sveikatai. Tačiau daug žmonių vakare jaučiasi pavargę, bet vis tiek negali užmigti. Apie miegą galima rasti labai daug informacijos, tačiau ji dažnai nėra paremta duomenimis ir moksliniais tyrimais arba yra pateikta per daug sudėtingai“, - sako dr. L. Bojarskaitė.



L. Bojarskaitė | Asmeninio archyvo nuotr.

Dr. Eglė Karmazienė dirbdama su jaunomis mamomis pastebėjo dar didesnę miego problemą. „Atlikusi mamų apklausą likau nustebusi, kad daugelis jų miega mažiau nei 6 valandas per parą, keliiasi 2-4 kartus per naktį ir dažnai taiko praktikas, kurios iš tikrųjų dar labiau apsunkina miegą“.



E. Karmazienė | Asmeninio archyvo nuotr.

Pasak iniciatyvos kūrėjų, prastas miegas turi ir platesnių pasekmių visuomenei.

Skaičiuojama, kad miego trūkumas gali kainuoti iki 2,3 proc. šalies bendrojo vidaus produkto, nes mažina produktyvumą ir didina sveikatos problemas. Norėdamos padėti žmonėms geriau suprasti miegą, mokslininkės pradėjo iniciatyvą MIEGU.

Kol kas iniciatyva veiks socialiniuose tinkluose – „Instagram“ ir „Facebook“ paskyrose, kuriose bus nemokamai dalijamasi moksliniais tyrimais pagrįsta patikima informacija apie miegą ir praktiniais patarimais, padedančiais nurimti prieš miegą.

Pasak iniciatyvos kūrėjų, vienas iš tikslų yra padėti žmonėms suprasti, kas vyksta smegenyse prieš miegą ir kodėl kartais taip sunku užmigti.

„Mūsų tikslas paprastas – padėti Lietuvai išsimiegoti. Jeigu Lietuva geriau miegotų, laimėtų visi – žmonės, organizacijos ir šalies ekonomika“, – sako iniciatyvos autorės.

Iniciatyvos soc. tinklų paskyros:

Instagram https://www.instagram.com/miegu_net/

Facebook <https://www.facebook.com/profile.php?id=61588478735860>