



Paauglių miegas: vėlesnė pamokų pradžia siejama su geresniais mokymosi rezultatais

Vilniaus universiteto ligoninės (VUL) Santaros klinikų vaikų neurologai, tyrinėdami vaikų ir paauglių miegą, kviečia atkreipti dėmesį į sutrumpėjusį paauglių miegą: brendimo metu paauglių biologinis laikrodis natūraliai „pasislenka“ vėliau, lytinių hormonų pokyčiai papildomai nulemia padidintą mieguistumą dieną ir paaugliai nepelnytai pakliūva į spąstus: kenčia jų fizinė ir psichikos sveikata, rašoma VUL Santaros klinikų pranešime žiniasklaidai.

Mokslo rekomendacijos aiškios: 13–18 metų paaugliams reikia ne mažiau 8–10 valandų miego per parą.

„Pakankamos trukmės miegas paauglystėje – ne prabanga, o būtinybė. Kai miego per mažai, didėja dėmesio ir elgesio problemų, prastėja emocinė savijauta“, – sako Santaros klinikų Pediatrijos centro Vaikų neurologijos skyriaus vedėja gydytoja vaikų neurologė dr. Rūta Praninskienė.

Kodėl paaugliai neišsimiega?

Specialistai įvardija dažniausias priežastis:

- vėlyvas užmigimas (biologinis „vėlyvesnis“ ritmas brendimo metu);
- ankstyvas kėlimasis (pamokų pradžia);
- ilgi vakarai su ekranais (bendravimas su draugais, jaudinantis turinys); mėlynoji šviesa prieš miegą ilgina užmigimą;
- nereguliari dienotvarkė.

„Mūsų tyrimai atskleidė, kad ekranų naudojimas vakare siejamas su ilgesniu užmigimu ir trumpesniu miegu paauglystėje“, – teigia dr. R. Praninskienė.

5 praktiški žingsniai, kurie padeda lengviau užmigti:

1. Aiški dienos tvarkė.
2. Ta pati miego pradžia: siekti kuo mažesnio skirtumo net ir savaitgaliais, kai nereikia eiti į mokyklą.
3. Ekranų vengimas bent 60 min. iki miego pradžios – ne tik dėl šviesos, bet ir dėl turinio.
4. Kofeinas – iki pietų: energetiniai gėrimai ir kava po pietų prailgina užmigimo laikotarpį.
5. Natūrali šviesa iš ryto ir judėjimas visą dieną. Tai padeda reguliuoti biologinį laikrodį.

Kaip gali padėti tėvai, mokykla ar savivaldybė?

Ankstyva pamokų pradžia prisideda prie trumpesnio miego paauglystėje: „Vis daugiau tyrimų atskleidžia, kad vėlesnė pamokų pradžia paaugliams siejama su ilgesne miego trukme ir geresniais mokymosi rezultatais, fizinės ir psichikos sveikatos rodikliais“, – sako dr. R. Praninskienė.

Kovo 13 d. minima Pasaulinė miego diena – proga šeimoms ir mokykloms atkreipti dėmesį į paauglių miegą. Siekti pagrindinio šių metų miego dienos tikslo – „Išsimiegok – gyvenk geriau“.



Rūta Praninskienė | Santaros klinikų nuotr.

„Tinkamas miegas – būtina dienotvarkės dalis, kad paauglio kūnas galėtų tinkamai funkcionuoti – atlikti visa, kas reikalinga jo amžiaus žmogui: kasdienius darbus namuose, mokykloje, užklasinėje veikloje. Kai miegas nekokybiškas, šios veiklos sutrinka. Tačiau nereikėtų pamiršti, kad paauglys, kuris nuolat neišsimiega, nėra tinginys – jam tiesiog pristinga jėgų viską atlikti“, – sako gydytoja dr. R. Praninskienė.

Miego trūkumas paauglystėje – ne tik nuovargis

„Mes, vaikų neurologai, esame sunerimę, kad paauglių miego trukmė yra per trumpa. Dėl to blogėja dėmesio koncentracija, atsiranda mokymosi sunkumų, vargina galvos skausmai, stiprėja nerimas, gali pasireikšti depresijos simptomai. Taip pat didėja sergamumas, silpnėja imunitetas, auga persivalgymo rizika ir dažniau vartojami energetiniai gėrimai“, – miego stokos žalą vardija gydytoja.

Paauglystė yra laikotarpis, kai smegenys intensyviai vystosi – formuojasi emocijų kontrolė, sprendimų priėmimas ir socialiniai įgūdžiai.

„Miego metu smegenys „sutvarko“ dienos informaciją ir įtvirtina atmintį. Iš esmės paauglys mokosi ne tik mokykloje – jis mokosi ir miegodamas. Po intensyvios mokslo dienos pakankamos trukmės pirmos nakties pusės miegas yra ne

prabanga, o būtinybė“, – nakties miego svarbą pabrėžia gydytoja vaikų neurologė dr. R. Praninskienė.