



Pamirškite 8 valandų taisyklę: neuromokslininkė griaua miego mitus

Šiuolaikiniame pasaulyje, kuriame produktyvumas dažnai matuojamas paaugotomis poilsio valandomis, neuromokslininkė Laura Bojorskaitė primena pamatinę tiesą: miegas nėra tiesiog pasyvus „atsijungimas“. Tai - aktyvus ir kritiškai svarbus metas, kai mūsų kūne vyksta „remonto darbai“: valomos biologinės šiukšlės, atsistato energijos resursai ir stiprinamas psichinis imunitetas.

Ana Vengrovskaja | Pasauliolietuvis.lt

Birželio 9 d. Pasaulio Lietuvių Bendruomenė ir Belgijos lietuvių bendruomenė surengė susitikimą su Norvegijoje dirbančia mokslininke - jipasidalino išvalgomis, kurios gali iš esmės pakeisti mūsų požiūrį į poilsį. Pasak L. Bojorskaitės, „nėra geresnio ir efektyvesnio ilgaamžiškumo papildu negu miegas - niekas daugiau taip neprailgina sveiko ir gero gyvenimo“.

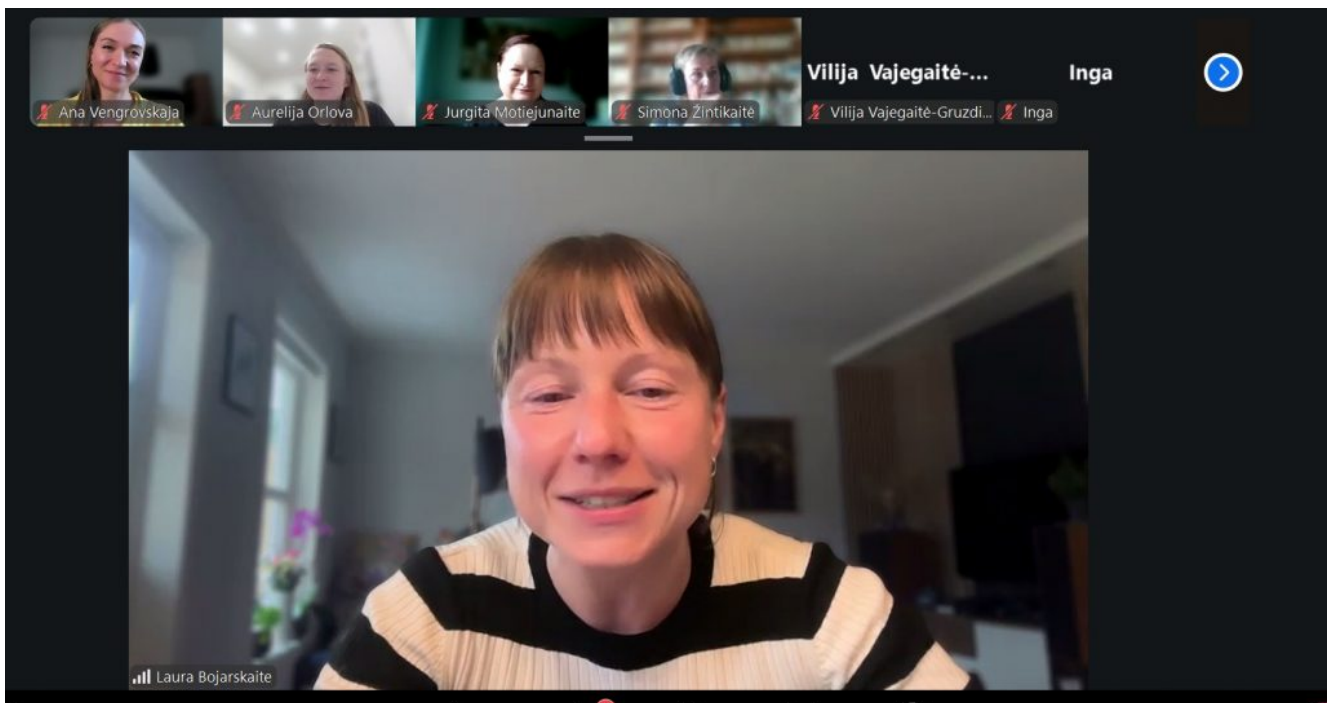
Miego mitų griovimas: kodėl standartai tinka ne visiems?

Dauguma esame girdėję griežtas taisykles apie aštuonias valandas ar būtinybę užmigti iki vidurnakčio, tačiau mokslas rodo ką kita.

- **8 valandų taisyklė nėra universali.** Pakankamas miego kiekis didžiajai daliai žmonių svyruoja tarp 6 ir 8 valandų. Kiek miego mums reikia konkrečią naktį, priklauso nuo daugybės veiksnių: fizinio ir protinio

aktyvumo, patirto streso, lyties, genų ir net metų laiko ar mėnulio fazės. „Jei tai vasara, kai daug šviesos, gali užtekti ir šešių valandų, bet jei žiema, galbūt dar sirguliuojate ar daug dirbote – gali prireikti ir devynių“, – teigia mokslininkė.

- **Chronotipas - jūsų biologinis laikrodis.** Mokslininkė pabrėžia, kad polinkis būti „vyturiu“ ar „pelėda“ yra nulemtas genetiškai. „Pelėdai dirbti 8 valandą ryto fiziologiškai yra tas pats, kas vyturiui dirbti 3 valandą nakties“, – sako L. Bojorskaitė. Pelėdų organizme melatoninas pradeda skirtis vidutiniškai dviem valandomis vėliau, todėl versti jas eiti miegoti 22 valandą yra neefektyvu – jos tiesiog gulės lovoje jausdamos netikrą nemigą.
- **Savaitgalio „atmiegojimas“.** Nors miego skolą grąžinti įmanoma, tai užtrunka ilgiau nei vieną naktį. Vietoj to, kad savaitgalį miegotumėte iki pietų ir visiškai išbalansuotumėte ritmą, mokslininkė pataria elgtis strategiškiau: nueiti valandą anksčiau, atsikelti valandą vėliau ir įtraukti trumpą (iki 30 min.) pietų miegą.



„Jet Lag“ įveikimas: šviesos ir tamsos strategija

Keliaujantiems per laiko juostas L. Bojorskaitė siūlo „smūgiškiausią“ metodą – iškart adaptuotis prie naujos vietos laiko.

- **Šviesa kaip signalas.** Ryto šviesa yra galingiausias įrankis persukti vidinį laikrodį, todėl ją patirti reikėtų tik naujos vietos ryte.
- **Tamsos svarba.** Jei dėl laiko skirtumo atsibudote 3 valandą nakties, venkite bet kokios šviesos iki pat vietinio ryto, kad neduotumėte smegenims klaidingo signalo.

Auksinės miego higienos taisyklės

Norint sureguliuoti miegą, svarbiausia yra ne ėjimo miegoti laikas, o reguliarus kėlimasis. „Tai galingiausias dalykas – niekas geriau nesutvarkys jūsų miego kaip kėlimasis tuo pat metu kiekvieną dieną“, – pabrėžia L. Bojorskaitė.

- **Rytinė saulė.** Vos atsibudus bent 2–10 minučių pabūkite natūralioje šviesoje (net prie atviro lango). Tai nustato jūsų vidinį laikrodį ir paruošia organizmą melatonino gamybai vakarui.
- **Lova skirta tik miegui.** Smegenys turi turėti stiprią asociaciją: lova lygu miegas. Jei mėgstate ilgai skaityti, geriau tai darykite kitoje vietoje ir į lovą lipkite tik tada, kai pajusite realų mieguistumą.
- **20 minučių taisyklė.** Jei negalite užmigti ilgiau nei 20 minučių, nesikankinkite. Mokslininkė pataria: „Miegas yra kaip katinas – jis pats ateis“. Atsikelkite, prieblandoje nuveikite ką nors lėto ir nuobodus ir grįžkite į lovą tik tada, kai miegas vėl „pasibels“.
- **Miego ritualai.** Pasikartojantys veiksmai (arbata, specifinis rankų kremas, kvapas, rami muzika) ištreniruoja smegenis atpažinti artėjantį poilsį.
- **Aplinka.** Miegamajame turėtų būti vėsu (16–18 laipsnių) ir kuo tamsiau.

Maistas, kofeinas ir technologijos

- **Kofeinas** nebūtinai sutrukdytų užmigti, tačiau jis drastiškai mažina gilaus miego kokybę, todėl paskutinį puodelį rekomenduojama išgerti likus bent 8 valandoms iki miego.
- **Vėlyvas užkandis** yra leidžiamas, jei jaučiate alkį. Apie 200 kcal užkandis

su baltymais ir skaidulomis (pvz., varškė su uogomis) gali stabilizuoti gliukozės kiekį ir padėti išvengti naktinių prabudimų. O vakarienę geriau valgyti likus bent trimis valandoms iki poilsio.

- **Ekranai** suaugusiems nėra toks didelis tabu kaip vaikams ar paaugliams, jei naudojami naktiniai filtrai ar juodai baltas režimas, o žiūrimas turinys (pvz., juokingi vaizdeliai su gyvūnais) padeda atsipalaiduoti ir nekelia streso.

Galiausiai L. Bojorskaitė primena, kad svarbiausias indikatorius yra ne programėlės rodmenys, o jūsų savijauta: „Ar jūs gerai miegate, geriausiai parodo tai, kaip patys jaučiatės atsibudę“. Jei jaučiatės darbingi ir patenkinti savo miegu – vadinasi, nieko keisti nereikia.

Saldžių sapnų!

Susitikimo įrašą žiūrėkite:

Projektas „Pasaulio Lietuva.“

Jei norėtumėte publikuoti straipsnį prašome nekeisti straipsnio pavadinimo, nurodyti informacijos šaltinį, autorių ir projekto pavadinimą.