



## Kodėl nederėtų naudoti ekranų prieš miegą?

Miego svarba dažnai nuvertinama. Šiuolaikiniame sparčiai besivystančiame pasaulyje miegas dažnai aukojamas vardan produktyvumo. Bėda ta, kad šitaip elgiantis nutinka priešingai: miego trūkumas sulėtina pažinimo funkciją, kūrybiškumą, ir bendras produktyvumas mažėja.

Tyrimai rodo, kad miego stokojantys asmenys užduotis atlieka ilgiau ir daro daugiau klaidų. Miego trūkumas mažina gliukozės kiekį smegenyse, taip paveikdamas problemų sprendimo ir mąstymo sritis.

Viena nemiegota naktis gali sukelti atsparumą insulinui, panašų į 2 tipo cukriniu diabetu sergančių žmonių. Dėl to gali didėti svoris, atsirasti senėjimo požymių.

Miegas yra ne kliūtis, o būtina atkuriamoji fizinės ir psichologinės gerovės būseną. Tai procesas, kurio metu organizmas atsistato, stiprėja imuninė, raumenų ir kaulų sistemos. Tikintis produktyvumo, geras nakties miegas yra būtinas.

## Šviesos poveikis miegui

Miego kokybei labai didelę įtaką daro šviesa. Melatoninas, hormonas, kuris gaminasi nedidelėje liaukoje, esančioje gilesniuose smegenų audiniuose, reguliuoja mūsų vidinį laikrodį, ritmą, nurodantį, kada laikas miegoti. Šviesa veikia melatonino gamybą, todėl tamsoje mes natūraliai pasidarome mieguisti. Maksimalus šviesos poveikis dienos metu, ypač ryte, padeda nustatyti mūsų vidinį laikrodį. Vakare, ruošiantis miegoti, ryškios šviesos reikėtų vengti. Mėlynosios lempų šviesos, mobiliųjų telefonų ir planšečių ekranų šviesa slopina melatonino išsiskyrimą, ir kūnas nesupranta, kada jam laikas miegoti.



## Priklausomybė nuo ekranų

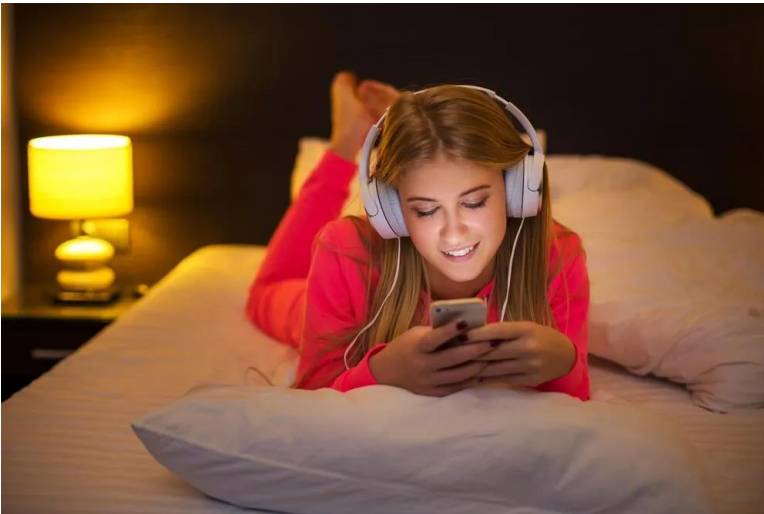
Ką dažniausiai veikiame prieš miegą? Skaitome naujienas? Peržiūrime draugų atsiųstus vaizdo įrašus socialiniuose tinkluose? Nors ši veikla gali pasirodyti nekalta, tačiau svarbu įsitikinti, kad ekranų naudojimą galime kontroliuoti ir nesame nuo jų priklausomi. Juolab kad vakaras yra pats netinkamiausias metas šiai veiklai.

Šiais laikais vis daugiau žmonių tampa priklausomi nuo elektroninių prietaisų ir stebėtinai daug žmonių juos nešasi į lovą. Žmonės taip pat labai linkę į priklausomybę nuo emocinių elementų turinčios skaitmeninės žiniasklaidos. Tai ypač kenkia mūsų miegui. Miego tyrinėtojai nustatė, kad žmonės, emociškai stipriai įsitraukę į socialinę žiniasklaidą, blogiau miega, taip pat kenčia nuo didesnio nerimo.

Sutemus organizmas dažniausiai pradeda išskirti melatoniną, todėl užmiegame per kelias valandas. Tačiau, jei visą vakarą žiūrime į ekraną, mūsų kūnas nesupranta, kad laikas miegoti, net jei jau vidurnaktis. Kai pagaliau mėginame miegoti, neturime pakankamai melatonino, padėsiančio mums užmigti.

Norint gerai pailsėti, svarbu formuoti sveikus miego įpročius:

- reguliarus miego ciklas: svarbu eiti miegoti ir keltis panašiu metu;
- raminanti vakarinė veikla: pasivaikščiojimas ar knygos skaitymas padeda nurimti ir atsipalaiduoti;
- mėlynos šviesos spektro vengimas: bent valandą iki miego rekomenduojama nenaudoti mobiliųjų telefonų ir kompiuterių ekranų;
- atsipalaidavimo praktikos: meditacija, kvėpavimo pratimai, karšta vonia ramina kūną ir psichiką.



*Parengė:* Irmina Ramanauskienė  
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje