

REKOMENDACIJOS

NEMIGOS ANKSTYVAJAI IR PIRMINEI PROFILAKTIKAI

1. Nemažas miego sutrikimų paplitimas populiacijoje skatina įgyvendinti efektyvias nemigos, tuo pačiu depresijos ir nuovargio profilaktikos priemones. Pirminei šių sutrikimų profilaktikai populiacijoje labiausiai rekomenduotinos priemonės – visuomenės mokymas (populiacinė pirminės profilaktikos strategija), naudojant internetą ir televiziją. Nemedikamentinės nemigos korekcijos efektyvumas, naudojant biblioterapijos ir muzikos terapijos metodus, pagrįstas moksliniais tyrimais. Nusiskundimai sutrikusiu miegu, prasta nuotaika ir nuovargiu pirmiausia išsakomi šeimos gydytojui (padidėjusios rizikos strategija), todėl pirminės sveikatos priežiūros specialistai turėtų būti apmokyti teikti pacientams konsultacijas, pagrįstas pažintinės-elgesio terapijos principais. Sveikatinimo ir grožio paslaugas teikiančių įmonių (SPA centrų) darbuotojai taip pat turėtų teikti trumpas konsultacijas klientams, susijusias su gyvenimo veiksnių, lemiančių miego sutrikimus, depresiją ir nuovargį, korekcija. Miego sutrikimų profilaktika turėtų būti aktuali įmonėms (organizacijoms), kur dirbantieji patiria didesnę nei įprasta nemigos, nuovargio ir depresijos riziką, nes dirba nereguliarų pamaininį darbą arba dažnai keliauja tolimais maršrutais.
2. Sveikatos priežiūros paslaugas teikiančių specialistų gebėjimas bendrauti su pacientu (klientu), efektyviai motyvuoti keisti elgesį (motyvacinio interviu metodika), susijusį su gyvenimo ir požiūriu į miegą lemia pirminės profilaktikos efektyvumą. Svarbiausia informacija, kuria pacientas (klientas) turėtų pasidalinti su sveikatos priežiūros specialistais, yra:
 - 2.1. Knarkimo dažnis;
 - 2.2. Kvėpavimo sustojimai (pauzės) miego metu (apie kurias informuoja artimieji);
 - 2.3. Didelis mieguistumas dienos metu, kai užmiegame vos atsėdus žiūrėti televizoriaus, vairuojant, skaitant ir pan.;
 - 2.4. Sunkaus užmigimo ir prabudimų dažnis;
 - 2.5. Nuovargio po miego pojūčio dažnis;
 - 2.6. Miego trukmė valandomis;
 - 2.7. Ėjimo miegoti ir kėlimosi iš lovos režimas;
 - 2.8. Migdomųjų vaistų ar kitų priemonių (pvz. alkoholis), padedančių užmigti, vartojimo dažnis;
 - 2.9. Rūkymo ir alkoholio vartojimo dažnis ir intensyvumas;
 - 2.10. Laikas, kai paskutinį kartą paros bėgyje vartojami produktai su kofeinu, sportuojama ar valgoma;

- 2.11. Pastaruoju metu patirtas stresas ar gyvenamosios pokyčiai;
3. Stimulų kontrolės technika (Bootzin, Nicassio, 1978) yra taisyklių rinkinys, kuris padeda sukurti ir palaikyti sąsajas tarp miego aplinkos ir mieguistumo:
 - 3.1. Eikite į lovą tik tuomet, kai jaučiatės mieguistas.
 - 3.2. Lova skirta tik miegui, todėl nevalgykite, nežiūrėkite televizoriaus (neskaitykite knygų), nedirbkite su kompiuteriu lovoje;
 - 3.3. Jei negalite užmigti, kelkitės iš lovos ir išeikite iš miegamojo. Grįžkite į lovą tik tada, kai pasijusite mieguistas. Jei vėl atsibusite ir negalėsite užmigti, pakartokite šį procesą. Šios technikos tikslas: išmokyti lovą sieti su greitu užmigimu, o ne bandymu užmigti ir nemiga.
 - 3.4. Naudokite žadintuvą ir kelkitės kiekvieną rytą tuo pačiu metu, nepriklausomai, kiek ilgai ir/ar kokybiškai miegojote nakties metu. Šis įprotis padės Jūsų organizmui įgyti pastovų miego-budrumo ritmą.
 - 3.5. Nemiegokite dienos metu.
4. Miego restrikcijos (apribojimo) terapijos esmė:
 - 4.1. Apribokite laiką, praleidžiamą lovoje, nusistatydami griežtą ėjimo miegoti ir kėlimosi iš lovos režimą. Leiskite sau praleisti lovoje tiek valandų, kiek vidutiniškai miegate nakties metu (į šį laiką neįskaičiuojamas laikas, kol užmiegame, prabudimų trukmė ir pan.);
 - 4.2. Laiko, praleidžiamo lovoje, trukmę leidžiama didinti (15-30 min.), jei miego efektyvumo rodiklis pasiekia 85 proc.;
 - 4.3. Laikykitės nusistatyto ėjimo miegoti ir kėlimosi iš lovos režimo, nepriklausomai nuo miego trukmės.
 - 4.4. Jei 10 dienų bėgyje miego efektyvumas mažėja (< 85 proc.), vėlinkite ėjimo miegoti laiką 15-30 min.;
5. Reguliarus atsipalaidavimas susijęs su mažesniu prabudimų skaičiumi ir geresne miego kokybe. Reguliariai atlikinėkite raumenų atpalaidavimo pratimus, remdamiesi Jacobson's (1974) progresyvosios raumenų relaksacijos principais (Buysse et al., 2005).
6. Negatyvus požiūris į miegą ir jo trūkumą sąlygoja nuolatinę įtampą, budrumą ir blogina miego kokybę (Buysse et al., 2005). Negatyvių minčių ir įsitikinimų, susijusių su miegu, pavyzdžiai:
 - 6.1. Miego poreikio pervertinimas;
 - 6.2. Klaidingas įsitikimas, kad procesų, susijusių su miegu (miego kokybe) neįmanoma kontroliuoti;
 - 6.3. Baimė keltis iš lovos prabudus naktį, siejama su baime prarasti miego valandas, jei vis dėlto pavyktų užmigti ;

7. Miego higienos taisyklės padeda palaikyti gerą miego kokybę. Miego higienos taisyklių laikymasis yra susijęs su aplinkos veiksniais, kurie veikia miegą, kontrole:
 - 7.1. Apribokite produktų su kofeinu vartojimą likus 6 ar mažiau valandoms iki ėjimo miegoti. Kofeinas veikia stimuliuojančiai ir gali sutrikdyti miegą;
 - 7.2. Venkite nikotino, ypač prieš miegą ar pabudus naktį, nes tai irgi veikia stimuliuojančiai;
 - 7.3. Venkite alkoholio vartojimo, ypač vėlai vakare, alkoholį naudojant kaip migdančią priemonę. Alkoholis gali sąlygoti pernelyg ankstyvą prabudimą ryte.
 - 7.4. Venkite gausaus valgymo prieš miegą, nes tai gali sutrikdyti miegą. Lengvas užkandis gali pagerinti miego kokybę.
 - 7.5. Reguliarus mankštinimasis teigiamai veikia miegą, tačiau labai intensyvus sportas, likus 3-4 valandoms iki miego gali lemti blogesnę miego kokybę;
 - 7.6. Venkite triukšmo, šviesos šaltinio ir temperatūros pokyčių patalpoje, kurioje miegate;
 - 7.7. Nelaikykite žadintuvo prie lovos, šis įprotis trikdo miegą.
8. Elgsenos keitimo principai tarp vyresnio amžiaus asmenų yra efektyvesni, kai taikomi dirbant grupėje, lyginant su savarankišku priemonių taikymu namų sąlygomis (Buysse et al., 2005).
9. Miego procesą reguliuoja cirkadiniai ritmai, kitaip tariant, žmogus įprastai dieną yra budrus, o naktį miega. Dirbdamas naktį, asmuo turi išlikti budrus, nors tai prieštarauja gamtos nustatytai tvarkai. Kai kurie mokslininkai teigia, kad pratinimasis prie naktinio darbo gali trukti apie 3 metus. Kitų tyrėjų nuomone, žmogaus organizmas nepajėgus visiškai prisitaikyti prie nenormalaus miego ir būdravimo režimo, todėl naktinių pamainų darbuotojai nuolatos jaučia miego trūkumą. Nustatyta, kad dirbantieji naktį miega maždaug 2–4 val. trumpiau nei dirbantys dieną. Be to, dirbančiųjų naktį miegas yra paviršutiniškas ir su dažniais prabudimais. Dirbantieji pamainomis labai dažnai patiria miego trūkumą, mieguistumą dienos metu, nemigą, jie dažniau nei kiti asmenys serga narkolepsija ar miego apnėja. Moksliniai tyrimai rodo, kad mieguistumas silpnina atmintį, blogina judesių koordinaciją ir nuotaiką. Mieguistumas yra laikomas daugelio autoįvykių ir nelaimingų atsitikimų priežastimi. Išlaidos, susijusios su šiomis nelaimėmis, yra didžiulės. Taigi dirbančiųjų pamainomis mieguistumas kelia grėsmę ne tik jų pačių sveikatai, bet ir kitų asmenų sveikatai ar net gyvybei. Dirbantieji naktimis dažniau patiria nesutarimus šeimoje, nes neįprastas darbo tvarkaraštis neleidžia jiems pakankamai laiko skirti šeimai ir poilsiui. Be to, visos pramogos, renginiai ir kitos priemonės. paprastai organizuojamos derinant priėmimą prie dieninį darbą dirbančiųjų dienvakare.
10. Rekomendacijos naktinių pamainų darbuotojams, susijusios su darbo laiku:
 - 10.1. Rekomenduojama dirbti ne daugiau kaip 5 naktines pamainas iš eilės. Kai dirbama tokiu režimu, vienas laisvadienis tarp naktinių pamainų yra būtinas. Jei pamaina tęsiasi ne 8

valandas, kaip įprasta, o 12 valandų, tuomet patariama dirbti ne daugiau nei 4 pamainas iš eilės, po kurių būtų dvi dienos poilsio;

10.2. Napatariama dirbti viršvalandžius, darbo metu rekomenduojama daryti trumpas pertraukėles;

10.3. Venkite pamainos laiko keitimosi dažniau nei kartą per savaitę. Žmogaus organizmas lengviau prisitaiko, kai pokyčiai nėra dažni. Svarbi ir pamainų keitimosi tvarka. Geriau jaučiamasi, kai dirbama tokia seka: pirma, antra ir trečia pamaina nei pavyzdžiui, pirma, trečia ir antra pamaina.

11. Rekomendacijos naktinių pamainų darbuotojams, susijusios su miego laiku:

11.1. Naktinį darbą dirbantys asmenys turėtų laikytis pastovaus miego režimo visas 7 dienas per savaitę, net savaitgaliais ar per atostogas. Priešingu atveju, sugrįžus į darbą juos ims kankinti nemiga.

11.2. Asmenys, kurių darbas vyksta slenkančiu grafiku, lengviau prisitaiko prie nepastovaus miego laiko. Pavyzdžiui, atidurbęs 2 vakarinio darbo dienas, asmuo gali keletą dienų eiti miegoti ir keltis 1–2 val. vėliau. Taip jis pamažu prisitaikys prie naktinio darbo laiko. Jeigu naktinį darbą dirbantis asmuo tarp pamainų turi laisvų dienų, šio patarimo laikytis yra sunku, nes laisvadienių metu paprastai grįžtama prie įprasto miego ir būdravimo režimo.

11.3. Asmenys, kurių darbas yra laukti telefono skambučių ir vykti į iškvietimus, pvz., gydytojai, gaisrininkai ir panašių profesijų atstovai, patiria kitokio pobūdžio miego sutrikimus nei dirbantys pastovų naktinį darbą ar pagal slenkantį grafiką. Dirbantys “pagal iškvietimus” negali nusistatyti pastovaus miego ir būdravimo režimo. Jiems patariama pamiegoti dienos metu.

11.4. Nors teigiama, kad geriausias miegas yra vientisas nakties miegas, bet jei sąlygų tam nėra, patariama keletą kartų nusnausti paros bėgyje. Trumpi poguliai gali pagerinti dirbančiųjų savijautą ir darbo produktyvumą. Trumpas nusnaudimas laukiant iškvietimo gali kuriam laikui padidinti budrumą, bet miego inercija – mieguista būseną, kuri tęsiasi 15 min. po prabudimo gali sumažinti darbo produktyvumą, ypač tada, kai reikia labai greitai reaguoti į iškvietimą.

11.5. Poguliai dieną ne darbo metu yra naudingi, nes sumažina miego trūkumą ir pagerina savijautą, tačiau jie neatstoja nakties miego.

12. Rekomendacijos naktinių pamainų darbuotojams, susijusios su budrumo palaikymu darbo metu:

12.1. Darbe turi būti sudarytos sąlygos, padedančios dirbantiesiems išlikti budriems: darbo aplinka turi būti vėsi, šviesi, darbuotojai turi būti aprūpinti kofeinizuotais gėrimais, maistu.

12.2. Darbuotojai turi būti informuoti apie pamaininio darbo poveikį miegui ir kaip galima greičiau prisitaikyti prie esamo miego ir būdravimo režimo.

12.3. Asmenys, dirbantys naktimis, turėtų valgyti lengvai virškinamą, baltymais ir angliavandeniais praturtintą maistą ir vengti kepto ir “sunkaus” maisto. Nepatariama eiti miegoti alkaniems arba iškart po sočios vakarienės.

13. Šviesos terapijos taikymas:

13.1. Preliminarūs neseniai atliktų tyrimų rezultatai rodo, kad šviesos terapijos metodas gali būti efektyvus koreguojant miego ir būdravimo režimą. Ryški šviesa padeda nustatyti vidinį organizmo laikrodį taip pat kaip ir saulės šviesa.

13.2. Gydytojui nustatčius individualią ryškios šviesos dozę ir laikantis tam tikrų taisyklių, pvz., dėvėti tamsius akinius grįžtant ryte po darbo, galima pasiekti kokybiško miego dienos metu ir pakankamo budrumo lygio darbo metu.

14. Asmenys, kurie dažniausiai keliauja į šalis, kur laiko skirtumas yra 3 valandos, 4 kartus dažniau skundžiasi blogos kokybės miegu, lyginant su asmenimis, kurie vyksta į kaimynines šalis, kur laiko skirtumas yra 1 valanda. Dažnos tolimos kelionės verslo profesionalams trukdo pasiekti gerų rezultatų darbe. Daugiau nei pusė (54 proc.) keliautojų – verslininkų teigia, kad nesijaučia kelionėse taip gerai, kaip norėtų. Ketvirtadalis asmenų pripažino, kad verslo susitikimų metu jiems sunku susikaupti ir efektyviai dirbti. Jauni (< 45m.) asmenys 2 kartus dažniau nei vyresni (≥45m.) skundžiasi bloga savijauta kelionių metu. Ilgas keliavimo stažas susijęs su geresne savijauta kelionės metu. Išvykų metu dirbantieji patiria nuolatinę įtampą ir pasirengimą netikėtoms situacijoms, be to, tenka miegoti neįprastoje aplinkoje. Net 7 iš 10 keliautojų teigia, kad pirmą kelionės naktį miega blogiau nei kitomis naktimis. Jei žmogus ir įprastai miega blogai, nemigos rizika kelionėje žymiai padidėja. Jauno amžiaus keliautojai (18-34m.) dažniau skundžiasi blogos kokybės miegu pirmąją kelionės naktį nei vyresni (>45m.), atitinkamai 79 proc. ir 68 proc. Moterys ir vyrai skirtingai elgiasi kelionių metu, stengdamiesi, kad miego kokybė būtų kuo geresnė. Moterys du kartus dažniau nei vyrai (36 proc. ir 19 proc.) būtent miegui skiria dalį savo laisvalaikio kelionės metu. Moterys dažniau nei vyrai į kelionę pasiima namus primenančių daiktų, pvz., knygą, pagalvę ir pan., kurie padeda atsipalaiduoti. Daugelis keliautojų elgiasi netinkamai, taip paspartindami miego sutrikimų atsiradimą. Daugiau nei pusė (67 proc.) dirbančiųjų iš Japonijos kelionių metu vartoja daugiau nei įprastai alkoholio, taip tikėdamiesi pagerinti miego kokybę. Toks elgesys yra būdingas 46 proc. keliautojų iš Didžiosios Britanijos, 26 proc. – iš Jungtinių Amerikos Valstijų, 20 proc.- iš Vokietijos. Daugiau nei trečdalis (39 proc.) vokiečių, 43 proc. japonų, 31 proc. anglų ir 23 proc. amerikiečių vartoja daugiau nei įprasta produktų su kofeinu. Keliautojų miegą trikdo ir miego sąlygos nakvynės vietoje. Didžioji dauguma keliautojų iš Didžiosios Britanijos (62 proc.) teigia,

kad labiausiai jų miegą kelionėse trikdo triukšmas, 16 proc. – netinkama kambario temperatūra, 19 proc. – nepatogi pagalvė, 16 proc. – oro kondicionavimas, 23 proc. – nepažįstama aplinka. Blogo miego priežastimi gali būti ir neįprastas aukštis virš jūros lygio. Kuo vietovė yra aukščiau jūros lygio, tuo miegas labiau sutrinka dėl sumažėjusio deguonies kiekio.

15. Gero miego patarimai keliautojams:

15.1. Skrydžio laiką pasirinkite taip, kad pasiektumėte kelionės tikslą ankstyvą pavakarę vietos laiku, ir iki 22 valandos neikite miegoti;

15.2. Jei jaučiate, kad norite pamiegoti dienos metu, nusnauskite, bet ne ilgiau kaip 1 valandą ir ne vėliau kaip ankstyvą popietę. Jei bijote pramiegoti, įsijunkite žadintuvą;

15.3. Jei ruošiatės keliauti į rytus, porą dienų prieš kelionę stenkitės nueiti miegoti anksčiau nei įprasta, o jei į vakarus – porą valandų vėliau;

15.4. Kai tik įlipsite į lėktuvą, nusistatykite laikrodį pagal kelionės tikslo laiko zoną;

15.5. Venkite alkoholio, kofeino ir sunkaus maisto likus mažiau nei trims valandoms ikiėjimo miegoti;

15.6. Venkite intensyvios mankštos likus trims valandoms ikiėjimo miegoti;

15.7. Pasirūpinkite, kad miego aplinka būtų pakankamai rami ir tamsi;

15.8. Vežkitės su savimi ausų kištukus, kurie padeda sumažinti triukšmą;

15.9. Vežkitės į kelionę nors vieną savo namų aplinkos daiktą, pvz., pagalvę, knygą, šeimos nuotrauką ar pan., tai padės lengviau prisitaikyti prie pasikeitusios miego aplinkos;

15.10. Būdami kitoje šalyje, būtinai kasdien išėikite pasivaikščioti gryname ore, nes saulės šviesa padeda sureguliuoti jūsų biologinį laikrodį.