

Veselīgs miegs: guli labi – jūties labi!



Slimību profilakses un
kontrols centrs

Materiāls sagatavots 2016. gadā

Ko NEDARĪT pirms iešanas gulēt?



Nelietot kofeīnu saturošus
dzērienus un ēdienus
(enerģijas dzērieni, kola,
kafija, tēja, šokolāde u.c.)

Neieturēt apjomīgu
maltīti



Neiesaistīties konfliktos
un strīdos

Nenodarboties ar
intensīvu fizisko slodzi



Nelietot alkoholiskos
dzērienus un nikotīnu
saturošus produktus

Nedomāt par ikdienas
darbu



Neskatīties spriedzes, šausmu vai
citas psiholoģiski negatīvi
ietekmējošas filmas vai raidījumus

Ilgstoši nelietot
elektroniskās ierīces
(tālrunis, planšete, dators u.c.)



Ko DARĪT pirms iešanas gulēt?



Izvēdināt
guļamistabu

Nodrošināt komfortablu
istabas temperatūru



Nodrošināt klusumu

Pastaigāties svaigā gaisā



Ieiet vannā vai
izmantoj citu veidu,
lai atslābinātos

Nepieciešamais miega daudzums diennaktī:



RISKI VESELĪBAI

- ! Nogurums, pastiprināta miegainība
- ! Koncentrēšanās grūtības, neuzmanība
- ! Palielināts reakcijas laiks
- ! Grūtības atcerēties, iegaumēt informāciju
- ! Aizkaitināmība
- ! Nomāktība
- ! Pazemināta imunitāte
- ! Paaugstināts liekā svara, aptaukošanās risks
- ! Paaugstināts diabēta risks

IEGUVUMI VESELĪBAI

- 😊 LABA FIZISKĀ (SOMATISKĀ) VESELĪBA
 - 😊 normalizējas sirdsdarbība un asinsspiediens
 - 😊 paātrinās vielmaiņa
 - 😊 uzlabojas imunitāte
 - 😊 uzlabojas izskats
- 😊 LABA PSIHISKĀ VESELĪBA
 - 😊 paaugstinās darba spējas
 - 😊 uzlabojas koncentrēšanās spējas
 - 😊 pieaug spēja uzveikt ikdienas stresu

**Ja ieteiktie padomi tomēr nelīdz, primāri vērsies pie ģimenes ārsta.
Ja problēma ir ieilgusi, ieteicams vērsties arī pie psihiatra, psihoterapeita vai neirologa,
lai precizētu miega traucējumu cēloņus un rastu piemērotāko risinājumu!**