

POKAIČIO MIEGAS: DRAUGAS AR PRIEŠAS?

Norint suprasti pogulio miego vaidmenį mūsų gyvenime, reikia pasiaiškinti, kas žmonėms siejasi su geru nakties miegu. Tai miego efektyvumas. Jis apskaičiuojamas pagal tokią formulę: $\text{Miego laikas} \div \text{lovoje praleisto laiko} \times 100 = \text{miego efektyvumas}$.

85 procentai – toks miego efektyvumas laikomas puikiu. Šimtaprocentinis yra nerealus. Nes miegodami žmonės pabunda, net jei to ir nesuvokia. Bet kuo dažniau pernakt miegas trikdomas (pvz., dažnas ėjimas į tualetą, elektroninio pašto tikrinimas...), tuo jo efektyvumas mažėja. Mažas miego efektyvumas naktį lemia blogą savijautą dieną.

Bet.. Jei miego efektyvumas mažas, pogulis nereikalingas! Jei žmogui sunku išmiegoti per naktį, jam nereikia dar pailginti laiko lovoje: neverta gultis pogulio, nes vakare miego poreikis bus dar mažesnis. Ir įsisuks užburtas ratas.

Pogulis turėtų papildyti *per trumpą efektyvų* nakties miegą. Jis naudingas, kai žmogus miega gerai, bet per trumpai. Pogulis neskirtas atsigriebti už iššvaistytas valandas, jei žmogus turėjo progą miegoti, bet nemiegojo.

Kad pogulis būtų kuo naudingesnis, jis turi tapti dienotvarkės dalimi. Planingas pokaičio miegas visada bus vertingesnis už atsitiktinį. Nebūtinai kasdien prigulsite. Bet jei norėsite prigulti, tai darykite kaskart tuo pačiu metu.

Svarbi pogulio trukmė. Dvidešimties trisdešimties minučių miegas yra geriausias – jis padidina budrumą, po jo nesijaučiame apdugę, atbukę, neskauda galvos, kaip po per ilgo pogulio. Jei žmogus miega per ilgai ar nesilaikydamas dienotvarkės, smegenys gali panirti į gilų miegą. Pabusti iš tokio miego labai sunku.

Pokaičiui, kaip ir nakties miegui, labai svarbu susikurti tinkamą aplinką. Rinkitės kuo tylesnę ir tamsesnę vietą. Pasirūpinkite, kad niekas netrukdytų. Nebūtina prigulti su ketinimu miegoti. Jei reikės, miegas ateis savaime. Jei ne, vis vien jausitės pailsėję.

Miego skola – tai naktis, kai negavome pakankamai miego. Jei norime gražinti trumpalaikę miego skolą, turime tai padaryti kuo greičiau. Nereikia laukti atostogų ar apskritai geresnių laikų. Laikui bėgant prarandame galimybę atitaisyti organizmui padarytą žalą.

Iš W. Chris Winter „Sveikas miegas“, V., 2019,

parengė PPT psichologė Dalia Grigaitė