

# Veselīgs miegs: guli labi – jūties labi!



Slimību profilakses un  
kontrolē 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



Ieliet vannā vai izmantoj citu veidu, lai atslābinātos

## Nepieciešamais miega daudzums diennaktī:

11-12 h



pirmsskolas vecuma bērni

9-10 h



pusaudži

7-8 h



pieaugušie

## 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 ietilusi, ieteicams vērsties arī pie psihiatra, psihoterapeita vai neirologa, lai precizētu miega traucējumu cēloņus un rastu piemērotāko risinājumu!