

Ar jums reikia žadintuvo?

Jei sunkiai keliatės suskambėjus žadintuvui, pateikta informacija kaip tik Jums!

Dauguma miego specialistų mano, kad yra atsiradusi mieguistumo epidemija. „Aš neprisimenu tyrimo, kuris neparodytų, kad žmonės miega mažiau, negu jie turėtų“, - teigia Pensilvanijos instituto biopsichologas David F. Dingès. Netgi tie, kurie mano miegą pakankamai, turbūt jaustųsi geriau, gavę papildomo poilsio. Tai buvo atskleista, ištyrus keletą šimtų koledžo studentų elgesį Stanford Brown universitete ir Henry Ford ligoninėje Detroite.

Akivaizdu, kaip teigia tyrinėtojai, kad tie, kurie visą savaitę guldavosi 1-1,5 val. anksčiau nei įprastai, pagerino atliktų psichologinių testų rezultatus.

Štai dar vienas įrodymas, kad žmonės miega nepakankamai. Miego tyrinėtojas iš Floridos universiteto psichologas Wills Webb, kalbėdamas apie žadintuvą, sako: „Jei kiekvieną rytą jūs atsibundate nuskambėjus žadintuvui - trumpinate natūralų savo miegą“.

Miego trūkumo krizės pradžia gali būti siejama su lemputės išradimu praėjusiame šimtmetyje. Išanalizavę XVIII-XIX a. dienoraščių įrašus ir kitus dokumentus, mokslininkai priėjo prie išvados, kad vidutiniškai žmogus miegodavo apie 9,5 val. per parą.

1950-1960 miego trukmė sumažėjo iki 7,5-8 valandų. „Žmonės apgaudinėja, kad miega pakankamai, jie net nesupranta taip darą, - teigia dr. Howard Roffvarg. - Jie mano, kad jaučiasi gerai, pamiegoję 6,5 val., kai iš tiesų jiems reikia 7,5-8 ar net daugiau miego valandų, kad jaustųsi energingi“.

Turbūt negailestingiausia miego grobikė yra mūsų dienotvarkė. Kai trūksta laiko mokykloje, šeimoje, draugams ir pažįstamiems, daugelis žmonių miegą laiko labiausiai išlaidingu dienotvarkės punktu. Mūsų visuomenėje kaip pasididžiavimas yra pasakymas, kad jums tereikia 5,5 val. miego. Jei sakote, kad jums miegoti reikia 8,5 val., kiti mano, kad jums trūksta motyvacijos ir ambicijų arba esate paprasčiausias tinginys.

Nors dažnai stengiamės kuo daugiau darbų suspausti į dienas ir naktis, visa tai atsigręžia prieš mus pačius. Mokiniui, kuris išsimiega pakankamai, bus atlyginta: padidės produktyvumas, kūrybingumas ir susikaupimas. Kitas miego vagis yra žaidimai prie kompiuterio, kuriuos mokiniai reguliariai žaidžia vakarais, naktimis. Tyrinėtojai teigia, kad smegenims sunku keisti miegojimo laiką, tai reiškia, kad šie mokiniai dažniausiai kenčia nuo miego trūkumo.

Pasilinksminimai visą parą: ypač naktinė televizija, šokiai taip pat pasiima savo duoklę.

Norėdami įvertinti miego trūkumo padarinius, tyrinėtojai atliko psichologinius testus, prašydami mokinių, pavyzdžiui, sudėti skaičių stulpelius arba atsiminti ištrauk ką, perskaitytą prieš keletą minučių. Buvo nustatyta, kad esant miego trūkumui, užduotys atliekamos prasčiau. Susilpnėja trumpalaikė atmintis, sugebėjimas priimti sprendimus ir susikoncentruoti, pablogėja reakcijos laikas ir sumažėja dėmesio apimtis.

Nors viena prastai miegota naktis mažina mokinių produktyvumą, atliekant intelektines užduotis, dar blogiau veikia nuolatinis neišsimiegojimas. Mokiniai nuolat miegantys 90 min. trumpiau negu būtina, jausis daug prasčiau penktadienį negu trečiadienį, nes penktą naktį jūs esate praradę 7,5 val. arba beveik vienos nakties miegą - tai diena, kai jūs tiesiog meldžiatės, kaip ją prastumti.

Miegojimas savaitgaliais padeda kūnui atsipalaiduoti. Bet chroniškais atvejais gali prireikti



savaičių, norint panaikinti miego trūkumo padarinius.

Ar jums pakanka miego? Nors ir nėra absoliutaus standarto, tačiau daugumai mokinių miegoti reikia 7-9 vai. per parą. Norint nustatyti palankiausią jums miego grafiką, specialistai siūlo sekti savo miego valandas 10 dienų. Jei jūs kas rytą jaučiatės atsigavę ir energingi, sugebate susikonzentruoti per visą dieną, vidutinis miego valandų skaičius yra artimas jums idealiam. Jei jums reikia žadintuvo ir jaučiatės mieguisti, atlikdami pasikartojantį darbą, pvz., mokindamiesi, mėginkite miegoti 0,5-1,5 vai. ilgiau. Jei to negalite padaryti šiokiadieniais, pabandykite kompensuoti prarastą miegą savaitgalį. Specialistai pataria geriau eiti anksčiau miegoti, negu vėliau keltis. Jei tai neįmanoma, nusauskite valandėlę per pietus, šeštadienį ar sekmadienį.

Tačiau net specialistai turi sunkumų, naudodamiesi savo pačių patarimais: „Aš miegu 6-6,5 vai., -prisipažįsta vienas iš jų,- nes esu per daug užimtas, kad ilgai miegočiau“.

Žmogus miego karalystėje praleidžia beveik trečdalį savo gyvenimo. Nuo miego priklauso ir kiti du gyvenimo trečdaliai, todėl skubėti taupyti laiką miego sąskaita neverta. Miegoti yra lygiai taip pat svarbu kaip ir valgyti ar gerti.



Parengė gimnazijos psichologė Živilė Tomkevičienė