

MIEGA TRAUCĒJUMI

MIEGA TRAUCĒJUMI RAKSTUROJAS AR ILGSTOŠĀM, ATKĀRTOTĀM UN NEPĀREJOŠĀM MIEGA PROBLĒMĀM, PIEMĒRAM, GRŪTĪBĀM IEMIGT VAKARĀ, TRAUSLU VAI ĪSU NAKTS MIEGU, IZTEIKTU MIEGAINĪBU DIENAS LAIKĀ.

MIEGA TRAUCĒJUMU IEMESLI

Stress un trauksme ikdienā

Kofeīna lietošana pirms miega

(Piemēram, kafijas, enerģijas dzērienu lietošana, pat 6 h pirms miega)

Alkohola un nikotīna lietošana

Psihiskās veselības traucējumu blakusparādība

(Piemēram, depresijas, bipolāri afektīvu traucējumu gadījumā)

Miega higiēnas neievērošana

(Piemēram, gulēšana neērtā gultā, viedierīču lietošana pirms gulētiešanas)

Smagas maltītes ieturēšana pirms gulētiešanas

Fizisku slimību blakusparādība

(Piemēram, sāpju sindroma gadījumā)

Dažu medikamentu lietošanas blakusparādība

(Piemēram, lietojot antidepresantus)

Sievietēm - hormonālu izmaiņu ietekmē

Atsevišķos gadījumos bezmiega iemesls var būt specifiski miega traucējumi, piemēram, diennakts ritma izmaiņu radīti (šķērsojot vairākas laika zonas vai strādājot nakts maiņu darbu).

ILGSTOŠA BEZMIEGA SEKAS

Pastiprināts nogurums dienas laikā



Galvassāpes



Koncentrēšanās un uzmanības grūtības



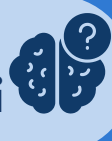
Pastiprināta kairināmība, agresivitāte



Garastāvokļa svārstības



Atmiņas un kustību koordinācijas traucējumi



Uztveres traucējumi halucināciju veidā



Traumatisms uztveres un koordinācijas traucējumu dēļ



Atceries! Pieaugušam cilvēkam miegam nepieciešamais laiks ir individuāls, tomēr miega ilgumam vajadzētu būt vismaz 7 stundām diennaktī.

Pirmskolas vecuma bērniem: 10-13 stundām (ieskaitot diendusas). Bērniem 6-12 gadu vecumā: 9-12 stundām. Pusaudžiem 13-18 gadu vecumā: 8-10 stundām.

Miega traucējumi ir nopietns pamats vizītei pie ārsta (ģimenes ārsta vai psihiatra).