

MIEGO NAUDA

Miegas – tai periodiška, neišvengiama ir labai maloni organizmo ramybės būseną. Jos metu vaikučių organizmas yra paruošiamas kitos dienos darbams. Miegas pagerbtas specialia diena. Kasmet kovo 21 dieną yra minima tarptautinė miego diena. Miegame visi – gyvūnai ne išimtis. Tik pastarieji, atsižvelgiant į jų rūšį, skirstomi į kelias kategorijas: žinduolių miegas beveik niekuo nesiskiria nuo žmonių, o štai kitiems yra būdingas gilus įmygis arba tik snaudimas.

Kodėl mes miegame? Daugybė mokslininkų nuo pačių seniausių laikų ieškojo ir vis dar ieško atsakymo į šį klausimą. Tačiau jei patys norite įsitikinti, kam iš tiesų yra reikalingas miegas – paprasčiausiai pabandykite nemiegoti! Atsakymas paaiškėtų netrukus: taptumėte irzlūs, nervingi ir išsiblaškę. O jei, pavyzdžiui, bandytumėte siekti nemiegojimo rekordų, gal net susidurtumėte su akivaizdžiais sveikatos sutrikimais.

Na, o dabar apie miego svarbą, nustatytą mokslininkų tyrimais. Miegodami praleidžiate trečdalį gyvenimo ir net, jei kas norėtų, niekaip negalėtų sutaupyti šių valandų. O ir kam to reikia? Juk miegodami nešvaistote laiko veltui – pasikraunate energijos, kad likusį laiką praleistumėte aktyviai ir prasmingai. Mokslininkai teigia, kad miegas mums reikalingas tam, kad palaikytų būtinus žmogaus pažinimo gebėjimus, tokius kaip rišli kalba, logiškas mąstymas, atmintis. Maža to, nors miego metu mūsų sąmonė ir fiziologinės funkcijos susilpnėja, tačiau tai nėra pasyvus procesas. Priešingai, miegojimas yra ganėtinai aktyvus procesas, nes jo metu smegenyse vyksta per visą dieną gautos informacijos apdorojimas, perdirbimas, atranka ir išsaugojimas. Apdorojimo metu smegenys kartu yra tarsi išvalomos nuo informacijos pertekliaus, kuri miegant yra vertinama pagal tai, kiek ji yra svarbi tolesnei organizmo veiklai.

Neišsimiegojimas kelia didžiulių problemų efektyviam mūsų gyvenimui. Miegant nepakankamai, silpnėja atmintis, suvokimo gebėjimai, sunku susikaupti, jaučiamas nuovargio jausmas, mieguistumas, virškinimo sutrikimai, galvos skausmai, netgi padidėja alkio jausmas, todėl linkiu jums visada būti išsimiegojusiais. Saldžių sapnų....

Parengė sveikatos priežiūros specialistė Agnė Križanauskienė