

MIEGA HIGIĒNA



VIENKĀRŠI VEIDI, KĀ UZLABOT MIEGU

RUTĪNA

- Ej gulēt un celies vienā un tajā pašā laikā gan darbadienās, gan brīvdienās
- 30-60 minūtes pirms došanās gulēt nodarbojies ar relaksējošām aktivitātēm (ej pastaigā, vannā, lasi grāmatu u.tml)
- Pārliecinies, ka naktī atvēli miegam vecumam atbilstošu stundu skaitu



GULĀMISTABAS VIDE

- Parūpējies par komfortablu istabas temperatūru
- Pirms gulētiešanas izvēdini istabu
- Ejot gulēt, izslēdz istabā gaismu
- Izvēlies ērtu matraci un spilvenu, kā arī atbilstoša biezuma segu



STIMULANTI

- Nelieto kofeīnu saturošus dzērienus un ēdienus pirms vismaz 4 stundas pirms došanās gulēt (enerģijas dzērieni, kafija, tēja, šokolāde u.c.)
- Izvairies lietot elektroniskās ierīces vismaz stundu pirms gulētiešanas



DZĪVESVEIDS

- Nodarbojies ar fiziskajām aktivitātēm dienas laikā, bet izvairies no intensīvas fiziskās slodzes neilgi pirms gulētiešanas
- Neieturi apjomīgu maltīti pirms došanās gulēt
- Izmanto guļvietu tikai gulēšanai (nestrādā, nemācies, neēd guļvietā)
- Ja nepieciešams, guli īsas diendusas - ne ilgāk par 20 minūtēm
- Dienā pavadi pēc iespējas vairāk laika dabiskajā dienasgaismā - īpaši no rīta

