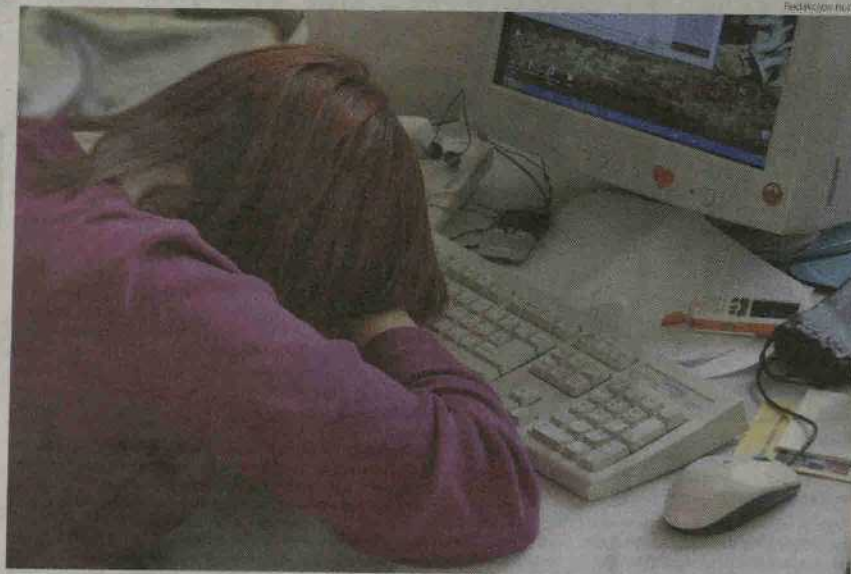


Nuo miego kokybės priklauso mūsų energija

Miegas – gyvybiškai būtina organizmo funkcija, kuri skirta atnaujinti išseikvotą energiją ir suteikti jos kitai dienai. Dažnai girdima, kad miegas yra geras, jei jis trunka 7–9 valandas. Tačiau miego kokybei užtikrinti reikia daugiau veiksnių. Taip pat, svarbu paminėti, kad yra kelios skirtingos miego fazės, nuo kurių priklauso kaip kokybiškai mes išsimiegosime. Šių stadijų mes patys fiziškai kontroliuoti negalime, tačiau mūsų gyvenimo būdas, pasirošimas miegui turi tam didelės įtakos.

Miego fazės

- 1 miego fazė – šioje stadijoje atsipalaiduoja visi kūno raumenys, dėl to gali būti jaučiamas galūnių trūkčiojimas, sulėtėja kvėpavimas, nukrenta kūno temperatūra, čia dar esate jautrus išoriniams dirgikliams.
- 2 miego fazė – jau esate nebe sąmoningas, kūnas dar labiau atsipalaidavęs, miegas gilsnis, šioje stadijoje praleidžiate daugiausiai laiko miegodami. Iš šios stadijos gana lengva pabusti.
- 3 miego fazė – šioje stadijoje miegate giliausiai, pažadinti iš šios stadijos gana sudėtinga, pabudus, kurį laiką, galite nebūti orientuoti aplinkoje. Ši stadija ypatinga ir turėtų trukti kuo ilgiau miego metu, todėl, kad šioje stadijoje kūnas visiškai atsipalaiduoja, kvėpavimas lėtas ir gilus. Būtent tada vyksta mūsų organizmo atkuriamieji procesai.
- 4 miego fazė – jau padažnėja kvėpavimas, dirba smegenys – šioje stadijoje sapnuojame!



Trūksta energijos, kal naktį netišmiegate.

Ką daryti, kad miegas būtų maksimaliai efektyvus?

1. Visų pirma, sveikatos biuro specialistai pataria rytais keltis ir eiti miegoti tuo pačiu metu. Reguliarus miego režimas – svarbu ne tik kiek valandų miegosite, bet svarbus ir mūsų „vidinis laikrodis“. Atminkite, kad savaitgaliais taip pat turime keltis ir eiti miegoti tuo pačiu metu kaip ir darbo dienomis. Daugeliui iš mūsų tai gali būti iššūkis, tačiau įprantama. Pripratę nebenoresite savaitgaliais ilgai vartytis lovoje, jausitės energingi ir norėsite veikti. Kūnas įpratus prie miego ritmo pradės automatiškai ruošti vakarais miegui ir gamins miego hormoną – melatoniną.
2. Miegui būtina pasirošti. 3 valandos iki miego nerekomenduojama stipri fizinė veikla. Nerekomenduojama valgyti bent 3 valandas iki miego, vengti kofeino turinčių produktų likus 4–6 valandoms. Tačiau jei kamuoja stiprus alkis, rinkitės lengvą užkandį, nes alkio jausmas taip pat trukdys užmigti. Organizmui rei-

kia nusiraminti ir atsipalaiduoti. Nesinaudokite išmaniosiomis technologijomis, nežiūrėkite televizoriaus. Kyla klausimas, ką veikti? Padėkite kūnui ir protui atsipalaiduoti – galite klausyti ramios muzikos, skaityti knygą, užsiimti joga, meditacija, pagulėti vonioje, rašyti dienoraštį ar užsiimti kita širdžiai miela veikla.

3. Jei kankina neramios mintys apie praėjusią dieną, būtinai jas trumpai apmąstykite ir atsišveikinkite su jomis. Jei sunku tai padaryti, pabandykite mintis užrašyti, dienoraštis – puiki pagalba.

4. Jei nerimaujate dėl ateinančios dienos ar bijote pamiršti svarbius dalykus – surašykite tas mintis ant lapo, kad nepamirštumėte ir pagalvosite apie tai kitą dieną, kai būsite pailsėję fiziškai ir psichologiškai. Nustebsite, ryte atsikėlus mintys bus ramesnės ir idėjos sprendimams gims pačios savaime.

5. Išvėdinkite kambarį! Optimali miegui temperatūra 18–21°C.

6. Labai svarbu higieniška ir

tvarkinga miego aplinka. Ypač svarbus patogus ir geras čiuzinys miegui bei kokybiška ir žinoma švari patalynė. Taip pat ir miego drabužiai – švarūs, kokybiški ir žinoma malonūs ir patogūs kiekvienam asmeniškai, rekomenduojama rinktis medvilnės, lino arba šilko audinius.

7. Aplinka, kurioje miegate yra skirta tik miegui. Dienos metu, jei yra galimybė, venkite gulėti lovoje, leisti laiką, dirbti miego kambarėje. Protas turi jausti, kad miego kambarys – tik miego ir poilsio zona.

8. Kelkitės iškart nuskambėjus žadintuvui. Puiku, jei turite gerą miego ritmą ir keliatės be žadintuvo. Jeigu jums nepavyksta be žadintuvo atsikelti, įpraskite keltis nuskambėjus pirmajam žadintuvo signalui, neatidėliokite ir neleiskite sau dar šiek tiek „pasnausti“.

Parengė Monika JUKNYTĖ, Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistė

Pakruojo rajono garbės piliečiui – 70 metų

Pakruojo rajono meras Saulius Margis pasveikino rajono garbės pilietį, ilgametį rajono savivaldybės tarybos narį Justiną Macijauską 70-ojo jubiliejaus proga.

Jubiliatui linkėta energijos ir entuziazmo, padėkota už dalinimąsi patirtimi ir žiniomis.

J. Macijauskas – nuolatinis rajono sportininkų, bendruomenių ir nevyriausybinų organizacijų rėmėjas, padedantis įgyvendinti įvairius projektus ir iniciatyvas.

Lygumų ir Rozalimo kapinėse tiekiamas vanduo

Pakruojo rajono Lygumų ir Rozalimo kapinėse apsilankantys gyventojai galės įvertinti naujus vandens tiekimo įrenginius.

Lygumų kapinėse įrengti keturi vandens krantai. Rozalimo kapinėse įrengtos trys vietos, kur gyventojai galės patogiai įsipilti vandens.

Iš viso darbams iš Pakruojo rajono biudžeto skirta kiek daugiau nei 14 tūkstančių eurų. Darbus atliko UAB „Pakruojos vandentiekis“ specialistai.

Parengta pagal Pakruojo rajono savivaldybės inf.

Jauniesiems Pakruojo skaitytojams dovanuoja staigmeną

Nacionalinę Lietuvos bibliotekų savaitę Pakruojo rajono savivaldybės Juozo Paukštelio viešosios bibliotekos Vaikų erdvė, „Žemynos“ progimnazijos biblioteka ir Juozo Pakalnio muzikos mokykla pradėjo staigmena vaikams – parengė virtualų šventinį renginį „Vaikų knygų šventė“.

Nacionalinė Lietuvos bibliotekų savaitė – svarbiausia metuose visoms šalies bibliotekoms. Šiemet tradicinė savaitė vyksta 21-ą kartą, jos šūkis „Nauja realybė – naujos formos“.

Parengta pagal Vaikų erdvės inf.

Kitokių knygų paroda

Šiaulių apskrities Povilo Višinskio viešosios bibliotekos Abonementų ekspozicijoje keičiasi išleisčių knygų paroda „Aš esu kitokia“.

Parodos rengėja Dalia Balčiūnaitė lankytojams pateikė knygų formų įvairovę, spausdinimo technikos ir leidybos išmonę, įvairiausias knygų keistenybes. Neįprastai išleistos knygos surinktos iš Abonemento fondo.

Paroda veiks iki gegužės 10 dienos.

Parengta pagal bibliotekos inf.

Patiriate sudėtingas gyvenimiškas situacijas? Skiriatės su antrąja puse? Netekote darbo? Kamuoja finansiniai sunkumai? Netekote artimo žmogaus? Šeimėje ar darbe patiriate konfliktus? Jūsų artimas žmogus serga sunkia liga?

**Šiaulių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras
SIŪLO NEMOKAMAS
grupines psichologo konsultacijas*
Jūsų |monei, įstaigai ar bendruomenei!**

Grupėms organizuojami:

- streso valdymo praktiniai užsiėmimai;
- emocijų atpažinimo ir išraiškos, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai;
- savitarpio pagalbos grupės;
- psichologinės konsultacijos asmenų grupėms;
- kiti psichologinė gerovę ir (ar) psichikos sveikatą stiprinantys praktiniai užsiėmimai.

- Grupinių konsultacijų metu vienoje grupėje gali būti nuo 9 iki 10 asmenų.
- Vienai grupei skiriamos ne mažiau kaip 4 akademinės konsultacinės valandos.
- Paslaugas teikia kvalifikuoti psichologai.
- Paslaugos teikiamos ir vaikams, ir suaugusiems.
- Vaikams iki 16 metų būtinas rašytinis vieno iš jo tėvų ar globėjo sutikimas.

Reaguodami į paskelbtą karantiną ir rūpindamiesi Jūsų sveikata siūlome galimybę konsultuotis nuotoliniu būdu.

*Grupinės psichologo konsultacijos vykdomos pagal Psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugų teikimo tvarkos aprašą



**SURINKUS GRUPĘ
REGISTRUOTIS
TEL.: +370 670 46753**