

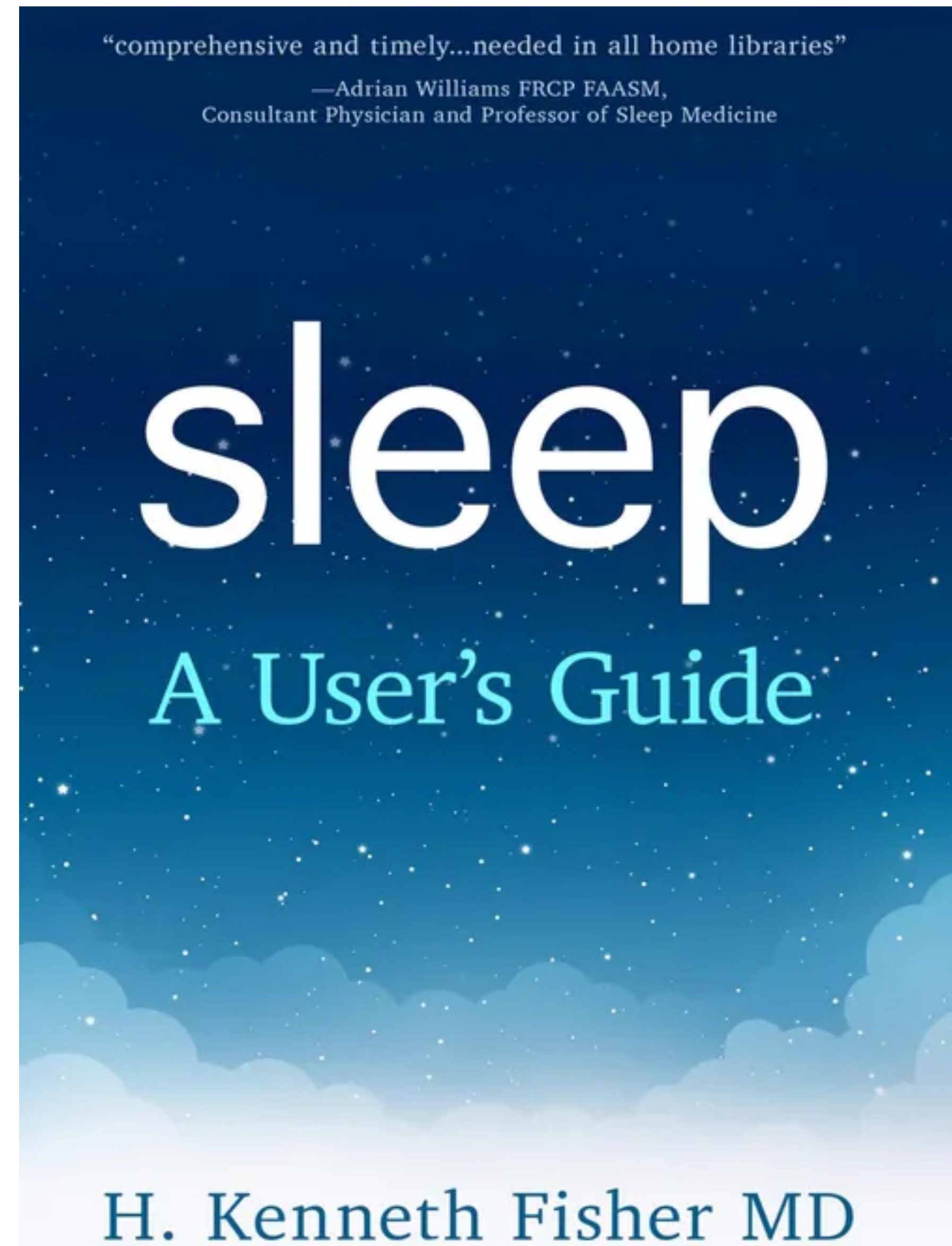
Miedzīņš nāk.

Kā ar miega kvalitāti uzlabot rezultātu?

02.12.2025.TIK72

Izmantotā literatūra

**Sleep
A User's Guide
H.Kenneth Fisher MD
2025.**



Miegs un veselība

021225TIK72

- Miega fāzes atkārtojas vairākas reizes miega laikā. Pilna miega fāze ir apmēram 90 minūtes.
- Īpaši kaitīgs miega trūkums ir augšanas periodā bērniem. Un kas notiek skolās? Cikos bērni iet gulēt un mostas? Kāpēc viņus pastāvīgi iedzen stresā augšanas periodā?
- Pēc vienas nakts ar traucētu miegu smadzeņu dusmu centra amigdalas aktivitātes palielinās par 60 %. Un skolotāji brīnās, kāpēc bērni ir trauksmē un dusmīgi - viņi nav izgulējušies.
- Liekais svars un diabēts ir cieši saistīts ar neizgulēšanos, jo miega laikā izdalās hormons leptīns, kas regulē ēstgribu. Svarīgi ir kad pirms gulētiešanas un kas ir ēsts. Kofeīns protams arī ietekmē miega kvalitāti.

Miegs un depresija.

021225TIK72

- Cilvēki, kas slimo ar depresiju pēc šķiršanās, bieži sapņo par šo notikumu. Pēc šiem sapņiem no rīta viņu stāvoklis ir ļoti uzlabojies. Tas nozīmē, ka veselīga miega laikā organismā ieslēdzas pašregulācijas mehānismi, kas ļauj pārvarēt sāpīgus mirklus. Protams šeit var pieskaitīt arī zaudējumus un citas neveiksmes sportā.
- Sliktas kvalitātes miegam seko depresijas vai trauksmes atgriešanās.
- Cilvēkiem ar miega problēmām vieglāk aizmigt ir svešā vietā - ne mājās.

Miegs un sports

021225TIK72

- Ir atklāts, ka ilgāks miegs uzlabo sportista reakciju, modrību, lēmumu pieņemšanu un fizisko sniegumu.
- Sportisti labāko sniegumu uzrāda konkrētos laikos pēc pamošanās.
- Miega trūkums palielina traumu risku.
- Imunitāte krītas no nepietiekama miega. Un saslimt sportistam reizēm ir sliktāk pat par traumas iegūšanu.
- Ir pētījumi, kurā atklāja, ka miega trūkums palielina sportistu iespēju saslimt, bet saprātīgi palielināta treniņu slodze neietekmē iespēju saslimt.
- Pat 20 minūšu diendusa palīdz atgūties no iepriekšējās nakts miega trūkuma.
- Jaunas prasmes un iemaņas sportā tiek nostiprinātas miega laikā.

Miegs pēc ballītes.

021225TIK72

- Mākslīgi izraisīts miegs nav miegs. Alkohola un citu vielu izraisīts miegs līdzinās komai un nav dabīgs miegs. Šajā laikā organisms cīnās ar toksīniem par izdzīvošanu, dabīgā miega fāzes ir izjauktas, jo organisma ķīmiskais sastāvs ir izmainīts, dabīgie hormoni, kas nodrošina miega kvalitāti netiek pareizi izdalīti.
- Pēc ballītes normāls miegs atgriežas ne uzreiz. Jārēķinās ar vairākām naktīm, kad atkal varēs veselīgi gulēt.
- Miegazāles sniedz īslaicīgu efektu un saīsina dzīves ilgumu.
- Ļoti negatīvi miegu ietekmē saldumu ēšana vakarā. Vakariņas vispār nevajadzētu ēst, bet ja nevar bez tā, tad saldumus noteikti nevajag ēst.

Miega saistība ar traumu risku.

021225TIK72

- Jaunie sportisti, kuri guļ ilgāk par 9 stundām trauma risks ir par 20% mazāks nekā vidējais;
- Tie, kuri guļ tikai sešas stundas naktī - trauma risks palielinās par 70 % no vidējā.
- Tiem, kuriem ir vidēji trauma rādītāji parasti guļ apmēram 7,5 stundas.
- Pētījums Ķīnā, bērniem vislabākos rezultātus vieglatlētikā uzrādīja tie, kuri vismaz deviņas stundas naktī gulēja - vissliktākie rezultāti tiem, kuri gulēja mazāk par 7 stundām.
-

Anketa - kāda ir Jūsu miega kvalitāte?

021225TIK72

- Guļu mazāk pie 8 h - 15 treneri no 20 un 10 no 15 aptaujātie pusaudžu sportisti
- Guļ vairāk par 8 h - 5 treneri un 5 bērni
- Neizguļas - 9 treneri un 4 bērni
- Jūtas apmierināti ar miega kvalitāti - 12 treneri un 3 bērni
- Pamostas pirms modinātāja spīgst un izgulējies - 4 treneri 2 bērni
- Guļ arī diendusu - 4 treneri un viens bērns
- Stinrgs režīms naktsmieram nav nevienam

Kas palīdz aizmigt.

021225TIK72

- Elpošanas vingrinājumi. 4 sirdspuksti ieelpa; 7 aiztur elpu, 8 izelpa. 6 - 8 cikli man palīdz nomierināties.
- Ātrā jeb REM miega acu kustību imitācija. Aizver acis un kustina acis uz visām pusēm. Palīdz aizmigt trenētiem cilvēkiem vajadzīgajā brīdī.
- Gaismas samazināšana pirms naktsmiera. Ekrānu izslēgšana, grāmatas lasīšana. Silta vanna palīdz pārvarēt ekrānu izraisītās sekas un uzlabo delta miegu.
- Vēsāka istabas temperatūra, man patīk arī ieiet aukstā dušā. Sejas nomazgāšana ar aukstu ūdeni nomierina un palēnina sirdsdarbību. Te ir pretruna ar iepriekšminēto, bet katram strādā savs.
- Šūpošanās.
- Ticīgiem cilvēkiem palīdz lūgšanas.
- Pamosties nakts vidū ir normāla miega sastāvdaļa, par to nav jāsatraucas. Ja ir uztraukums var izmēģināt kādu no iepriekšējām metodēm.

Mācīšanās un gulēšana

021225TIK72

- Ja nevar atrast kādu atbildi uz jautājumu, tad parasti pēc veselīga miega atrod atbildi.
- Leģenda par Mendelējeva tabulu, kuru viņš nespēja desmit zadus sakārtot, bet pēc sapņa par šo problēmu viņš pamodās un uzzīmēja to.
- Lai miegā atrisinātu problēmas ir jāiziet vairākas reizes cauri visām vesla miega fāzēm, pirms miega ir jāapgūst visa iespējamā informācija par uzdevumu.
- Miegs palīdz dziedēt sāpīgas atmiņas, kas traucē pilnvērtīgi dzīvot un strādāt.
- Apmēram 20 % cilvēku spēj kontrolēt dažus savu sapņu aspektus - ietekmēt savus sapņus ļaujot risināt problēmas.