

MIEGA HIGIĒNA - KĀPĒC PAR TO JĀDOMĀ UN KĀ TAS IETEKMĒ MŪSU DARBSPĒJAS?

SIMONA BALTE
Vecākā darba aizsardzības speciāliste
Sabiedrības veselības speciāliste



Rīga, 2025

Miega definīcija

Nervu sistēmas diennakts ritma izraisīts organisma stāvoklis, kuram raksturīgi kavēšanas procesi plašos galvas smadzeņu garozas apvidos un kurā intensīvi atjaunojas un uzkrājas audu enerģētiskās un funkcionālās rezerves

Dabisks un atgriezenisks stāvoklis ar samazinātu reakciju uz ārējiem stimuliem un relatīvu bezaktivitāti, ko pavada samaņas zudums

Kas ir miegs?

Cilvēka pamatvajadzība, būtiska cilvēka veselības sastāvdaļa, dzīvības nepieciešamība

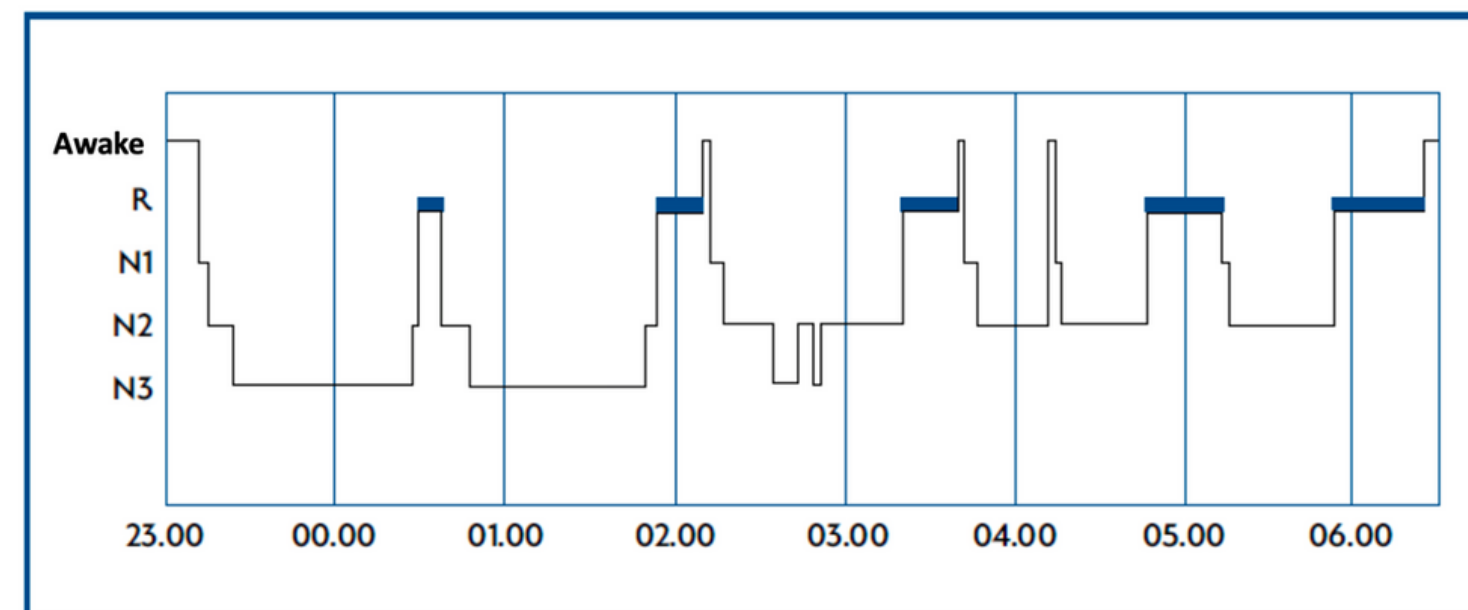
Trešo daļu mūža mēs pavadām miegā, stāvoklī, kas ir izšķirošs fiziskās un emocionālās labsajūtas nodrošināšanā

Miegs sniedz organismam un smadzenēm laiku atgūties no dienas laikā piedzīvotās spriedzes

MIEGA FIZIOLOGIJA

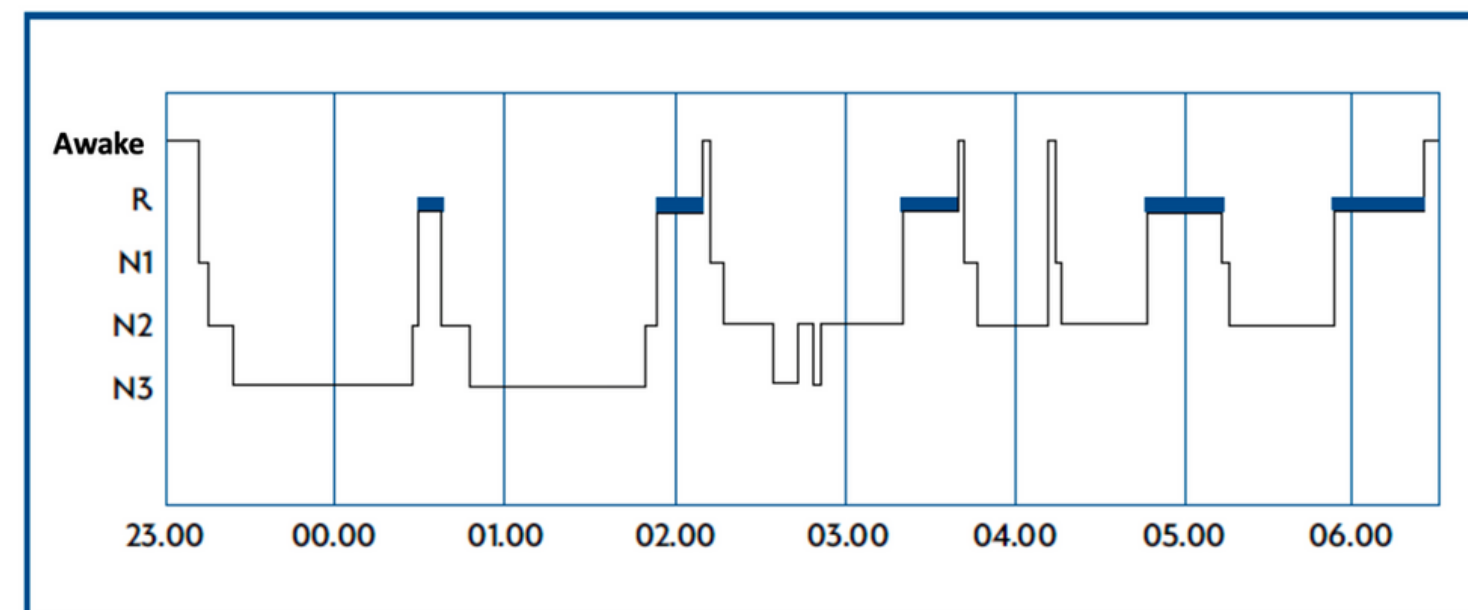
Viegls miegs (N1 un N2)

- N2 fāze veido aptuveni 50% no kopējā miega laika
- Šajās fāzēs organisms sāk atslābināties, samazinās sirds un elpošanas ritms
- Vieglā miega laikā ir vieglāk pamosties
- N2 fāzē notiek svarīgas funkcijas, piemēram, atmiņas nostiprināšana un smadzeņu aktivitātes regulēšana



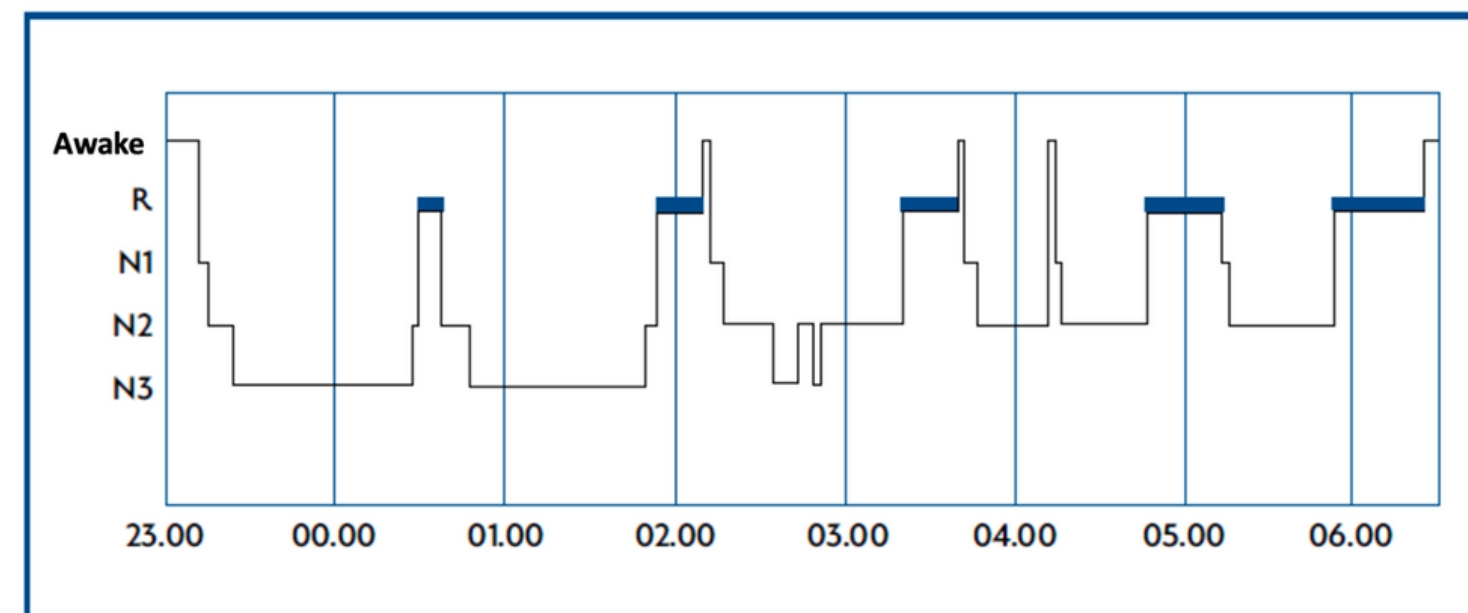
- Veido aptuveni 20–25% no miega perioda
- Dziļais miegs (N3 fāze) ir visatjaunojošākā miega stadija
- Notiek ķermeņa atjaunošanās, šūnu reģenerācija un imūnsistēmas stiprināšana
- Veicina enerģijas atjaunošanu un muskuļu atslābināšanu
- Svarīgs smadzeņu atmiņas konsolidācijai un mācībām

Dziļais miegs (N3)



REM miegs ("sapņu fāze")

- Aptuveni 20–25% no miega laika
- REM miegs ir būtisks emociju regulēšanai
- Veicina problēmu risināšanu un radošumu
- Sarežģītas problēmas bieži tiek atrisinātas miega laikā — “miega laikā pārdomā”
- Cilvēki, kas guļ mazāk par 6 stundām, ir mazāk produktīvi, mazāk motivēti



MIEGU IETEKMĒJOŠIE FAKTORI



HOMEOSTĀTISKAIS FAKTORS

Nosaka miega nepieciešamību un miega kvalitāti atkarībā no iepriekšējā nomoda laika.
Nosaka miega vajadzību, kas palielinās, jo ilgāk esam nomodā.

CIRKADIĀNAIS FAKTORS

Ietekmē miega un nomoda ciklu, saistīts ar organisma 24 stundu bioloģisko pulksteni
Hronotipi - cirkadiānā ritma izpausme un ietekmē miega–nomoda cikla laiku.

MIEGA HIGIĒNA

Ietekmē, kā viegli iemigt un cik kvalitatīvs ir miegs, piemēram, regulārs miega režīms, elektronisko ierīču lietošanas ierobežošana pirms gulētiešanas, fiziskās aktivitātes

Hronotipi

- Hronotips nosaka cilvēka dabisko diennakts ritmu un miega–nomoda ciklu
- Galvenie hronotipi: rīta cilvēki (cīruļi), vakara cilvēki (pūces) un vidējā tipa cilvēki
- Rīta cilvēki viegli mostas agri un ir visaktīvākie no rīta
- Vakara cilvēki labāk darbojas vakaros un vēlu iet gulēt
- Hronotips ietekmē produktivitāti, noskaņojumu un miega kvalitāti
- Sapratne par savu hronotipu palīdz plānot dienas aktivitātes un miega režīmu

Your Guide to Chronotypes

15% of people are **Lion chronotypes.**

Lions prefer to wake up early. They are very diligent and are most productive in the morning.



Typical Lion Schedule

Wake Up 6 AM | Bedtime 10 PM

Most Productive
9 AM - 2 PM

55% of people are **Bear chronotypes.**

Bears are naturally social and tend to wake up around sunrise and go to sleep around sunset.



Typical Bear Schedule

Wake Up 7 AM | Bedtime 11 PM

Most Productive
10 AM - 2 PM

15% of people are **Wolf chronotypes.**

Wolves are creative thinkers. They are most productive in the afternoon and like to go to bed late.



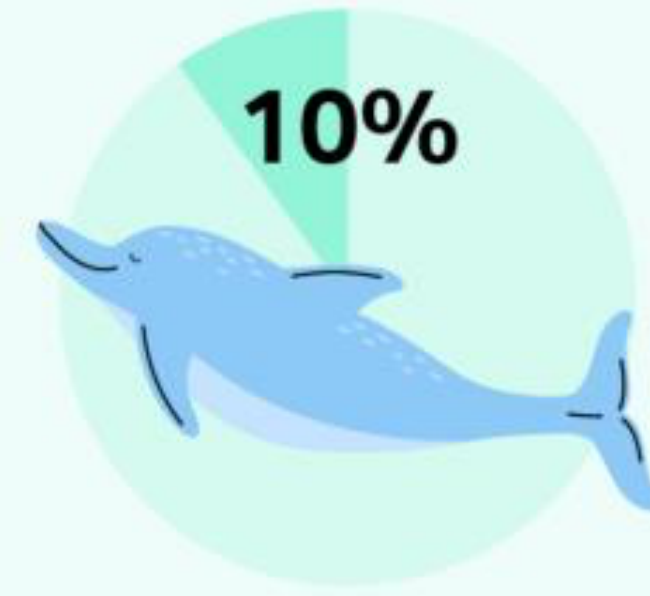
Typical Wolf Schedule

Wake Up 7:30 AM | Bedtime 12 AM

Most Productive
1 PM - 5 PM

10% of people are **Dolphin chronotypes.**

Dolphins are sensitive sleepers with fragmented sleep patterns and rarely keep a regular sleep schedule



Typical Dolphin Schedule

Wake Up 6 AM | Bedtime 11 PM

Most Productive
3 PM - 7 PM

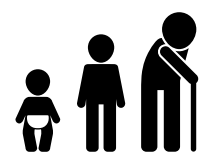
SUNSTAR® GROUP

MIEGA KVALITĀTE

Kas ir kvalitatīvs miegs?

- Var aizmigt drīz pēc iekāpšanas gultā (15-30 minūšu laikā vai mazāk)
- Tiek gulēts visu nakti, nepamostoties vairāk par vienu reizi
- Ja pamostaties, tad nomodā esat mazāk par 20 minūtēm
- Varat gulēt jūsu vecuma grupai optimālo stundu skaitu
- Modrums un labsajūta dienā. Nav vajadzības pēc pārmērīgas diendusas vai stimulantiem (piemēram, kofeīna)

Miega traucējumi



Bieži sastopami un var skart jebkura vecuma cilvēkus



Ietekmē miega ilgumu, kvalitāti vai ritmu



Var būt īslaicīgi (piemēram, stresa dēļ) vai hroniski



Ietekmē koncentrēšanās spējas, garastāvokli un veselību

MIEGA TRAUCĒJUMI IR NOPIETNS IEMESLS, LAI DOTOS PIE ĀRSTA UZ VIZĪTI.
RŪPĪGI IZMEKLĒJOT PACIENTU, VIZĪTES LAIKĀ ĀRSTS VAR NOSKAIDROT
MIEGA TRAUCĒJUMUS, TO RAŠANĀS IEMESLUS, NOTEIKT PAPILDUS
IZMEKLĒJUMUS, KĀ ARĪ VAR IETEIKT EFEKTĪVĀKO ĀRSTĒŠANU UN
IZSKAIDROT LABAS MIEGA HIGIĒNAS IEVĒROŠANAS JAUTĀJUMUS.

Miega higiēna

Miega higiēnas aizsākums meklējams 1977. gadā, kad pirmo reizi tika izstrādātas ar miega higiēnu saistītās rekomendācijas

Pievēršot uzmanību savai miega higiēnai un ievērojot noteiktās rekomendācijas, būtiski var uzlabot savu miega kvalitāti un veselību kopumā

Miega higiēna ietver dažādu pasākumu kopumu, piemēram, celšanās un gulētiešanas laika regularitāti, gulēšanas vietas apstākļu uzlabošanu un citus faktorus, kas var uzlabot miega kvalitāti

Celšanās un gulētiešanas laika regularitāte

Doties gulēt vienā un tajā pašā*
laikā, ieskaitot arī nedēļas
nogales!

Celties katru dienu noteiktā
laikā, ieskaitot arī nedēļas
nogales!

Regulārs miega režīms palīdz
uzturēt stabilu cirkadiāno ritmu.

Pat dažu stundu nobīde var
izjaukt organisma iekšējo
pulksteni.

*Optimāli: ne vairāk kā ± 30 minūtes katru dienu

Pieņemami: līdz ± 1 stundai — tas vēl būtiski neietekmē miega kvalitāti lielākajai daļai cilvēku

Tips for Better Sleep. Centers for Disease Control and Promotion, 2016. Pieejams: <https://www.cdc.gov>

Miega ilgums

- Miega ilgums ir viens no vairākiem miega kvalitātes raksturojošiem indikatoriem
- Ņemot vērā, ka katram cilvēkam var būt savas individuālās īpatnības, prasības miega ilgumam var atšķirties
- Miegam nepieciešamais laiks var būt atkarīgs ne tikai no ģenētiskajām cilvēka īpatnībām, bet arī no, piemēram, vecuma, fizisko, kā arī garīgo traucējumu esamības, izteiktības, tomēr miega ilgums mazāks par 7 stundām pieaugušiem cilvēkiem ir saistīts ar dažādu veselības traucējumu, piemēram, augsta asinsspiediena, aptaukošanās, insulta, diabēta un psihisko veselības traucējumu risku

(Liu et al., 2016).

Miega ilgums

Vecuma grupas	Vecuma grupas	Rekomendētais miega ilgums
Jaundzimušais	0-3 mēnešus vecs	14-17 stundas
Zīdainis	4-11 mēnešus vecs	12-15 stundas
Mazs bērns	1-2 gadus vecs	11-14 stundas
Pirmsskolas vecuma bērns	3-5 gadus vecs	10-13 stundas
Skolas vecuma bērns	6-13 gadus vecs	9-11 stundas
Pusaudzis	14-17 gadus vecs	8-10 stundas
Jauns pieaugušais	18-25 gadus vecs	7-9 stundas
Pieaugušais	26-64 gadus vecs	7-9 stundas
Vecāks pieaugušais	65 vai vairāk gadus vecs	7-8 stundas

Elektroniskās ierīces

Neizmanto elektroniskās ierīces 30 minūtes
pirms gulēšanas

Ekrānu skatīšanās pirms miega var radīt
mentālas pārslodzes sajūtu un grūtības
“atslēgties”

Palasi grāmatu vai klausies mierīgu mūziku

Gulāmistabā neizvietot dažādas elektroniskās
ierīces (miega zagļus), piemēram, televizoru,
datoru, telefonu

Guļamistaba

Klusa

Tumša

Ērta gaisa temperatūra (18-20 °C)

Diendusas

Nepārsniegt 30 minūtes, jo tad var rasties pretējs efekts - lielāks nogurums

Īsas diendusas, kas ilgst no 10-20 minūtēm, paaugstina modrības sajūtu, kā arī darba izpildes efektivitāti

Piemērotākais laiks diendusai ir agrā pēcpusdienā

FIZISKĀS AKTIVITĀTES

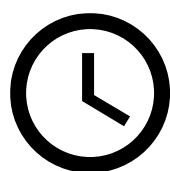


- Regulāras fiziskās aktivitātes uzlabo miega kvalitāti (Alnawwar et al., 2023)
- Samazina stresu un uzlabo garastāvokli, kas veicina labāku miegu
- Palīdz ātrāk iemigt un samazina miega traucējumu risku (Baron, Reid, & Zee, 2013)
- Labākas sekas, ja vingrošana notiek vismaz 3–4 stundas pirms gulētiešanas
- Pārāk intensīva fiziskā slodze tieši pirms gulētiešanas var traucēt iemigšanu.
- Mierīga slodze, piemēram, pastaigas svaigā gaisā arī ir vērtīgas miega uzlabošanai

Uzturs



Pirms gulētiešanas izvairīties no lielām ēdienreizēm



Ieteicams ēst vismaz 2–3 stundas pirms gulētiešanas



Veselīgs uzturs ir saistīts ar labāku miega kvalitāti



Samazināt šķidruma daudzuma uzņemšanu pirms gulētiešanas

Kofeīns

- Kofeīns ir stimulants – kavē melatonīna izdalīšanos un miega iestāšanos
- Sastopams ne tikai kafijā, bet arī tējā, šokolādē, enerģijas dzērienos, kolā
- Var palielināt iemigšanas laiku un saīsināt kopējo miega ilgumu
- Ietekme var ilgt 6–8 stundas pēc lietošanas
- Ieteicams nelietot kofeīnu pēc plkst. 14:00

Alkohols

- Samazina REM miegu – mazāk sapņu un mazāka atmiņas nostiprināšana
- Palielina nakts pamošanās iespējamību un traucē dziļo miegu
- Var izraisīt svīšanu un nemieru naktī
- Rekomendācijas miega higiēnas uzlabošanai ietver ieteikumus par pilnīgu atteikšanos no alkohola vai iesaka izvairīties to lietot tieši pirms gulētiešanas
- Ieteicams nelietot alkoholu vismaz 3–4 stundas pirms gulētiešanas

Nikotīns

- Nikotīns ir stimulants – tas aktivizē nervu sistēmu
- Var apgrūtināt iemigšanu un samazināt miega kvalitāti
- Smēķētāji biežāk mostas naktī un jūtas mazāk atpūtušies
- Nepieciešams izvairīties no nikotīna lietošanas, lai veicinātu labāku miega higiēnu

S. Stelle¹, Z. Roja¹, H. Kalkis¹

¹University of Latvia, Jelgavas street 1, Riga, LV-1004

Introduction

People spend almost a third of their lives sleeping and sleep is one of the basic human needs. Different lifestyle and environmental factors can negatively affect sleep by affecting the duration and quality of sleep. Good quality sleep is very important for good health and wellbeing. The origins of sleep hygiene can be traced back to the late seventies of the 20th century, when recommendations related to sleep hygiene were first developed. These recommendations were created to help people suffering from insomnia. Sleep hygiene includes a set of various measures, such as the regularity of getting up and going to bed, that can affect and improve the quality of sleep. Paying more attention to sleep hygiene and following the established recommendations can significantly improve sleep quality and overall health. Health promotion measures and a work environment that supports sleep health could increase work capacity, productivity and reduce the risk of accidents at the workplace.

Aim of the project

The aim of this study was to investigate sleep hygiene index for office employees in medium sized administrative work related organization.

Materials and methods

Survey with response rate of 116 employees, determination of sleep hygiene index. To analyze the sleep hygiene of office employees, the method of calculating the sleep hygiene index was used. The sleep hygiene index was first published in 2006 and was created to assess sleep hygiene. In order to calculate the sleep hygiene index, respondents had to answer 13 questions that can be answered in five different ways: "never", "rarely", "sometimes", "often", "always", which are scored as 0, 1, 2, 3, 4 points. When all 13 questions are answered, the points are added up. The score of the sleep hygiene index indicates what kind of sleep hygiene a person has. The number of points range from 0 to 52 points. When obtaining the sleep hygiene index, sleep hygiene can be divided into categories: very poor, poor, average and good sleep hygiene. The higher the number of points, the worse the sleep hygiene.

Results

The average score of sleep hygiene for office employees is 19.35 (SD=6.24), describing the sleep hygiene of office employees as average.

Analyzing the sleep hygiene of office employees, it can be concluded that 15.5% of respondents' sleep hygiene is good, 75% of office employees' sleep hygiene can be described as average, 9.5% sleep hygiene is poor. None of the respondents have very poor sleep hygiene.

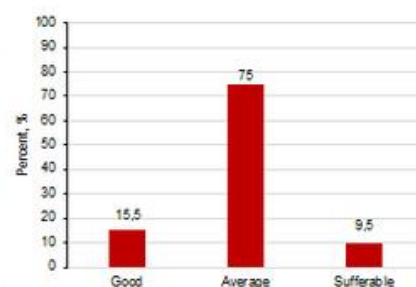
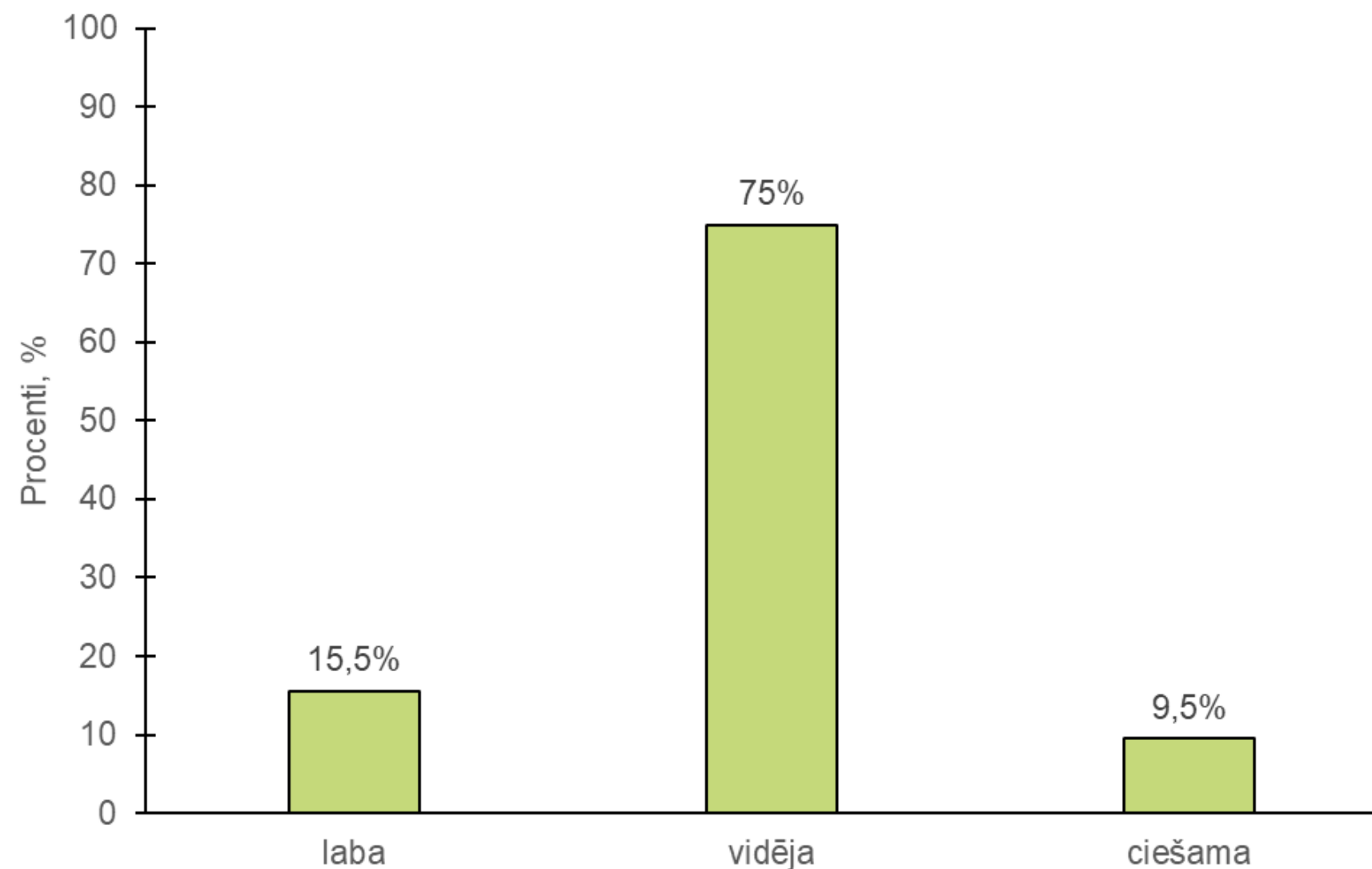


Figure 1. Sleep hygiene of office employees.

Conclusions

Determination of the sleep hygiene index makes it possible to evaluate the sleep hygiene of the employees in the office work and the employees' attitude to their health. The application of this method is convenient to use and the obtained results will help to develop health promotion measures.

Biroja darbinieku miega higiēna



Psihoemocionālā slodze

- Miega kvalitāte ir cieši saistīta ar mentālo veselību — slikta miega kvalitāte var pasliktināt mentālo stāvokli un otrādi
- Cilvēkiem ar sliktāku miega higiēnu ir augstāks trauksmes un depresijas risks
- Pētījumi liecina, ka pamatprincipu ievērošana miega higiēnā var būtiski uzlabot miega kvalitāti un palīdzēt uzlabot un ārstēt tādas veselības traucējumus kā hronisks stress un trauksme (Roja et al., 2014).

Stress un miega kvalitāte

- Sasaiste starp darba stresu un miega kvalitāti: sistemātisks pārskats
- Apskatīti 38 pētījumi laikposmā no 2011. līdz 2022. gadam
- Secinājums: „Sasaiste starp darba stresu un miega kvalitāti konsekventi parādīja negatīvu korelāciju” (jo lielāks darba stress, jo sliktāka miega kvalitāte)

(Mao et al., 2023)



Depresija

- 2021. gadā veikts pētījums, kura rezultāti liecina, ka depresijas un stresa simptomi ir saistīti ar sliktu miega higiēnu.
- Slikta miega higiēna tika konstatēta 48,1% no 576 respondentiem.
- Pētījumā tika noskaidrots, ka tiem respondentiem, kuri pastāvīgi izjuta stresa simptomus, bija 2,41 reizes lielāka iespējamība, ka viņiem ir slikta miega higiēna, nekā tiem, kuri neizjuta stresa simptomus.
- Tie respondenti, kuriem bija depresijas simptomi, bija 3,55 reizes lielāka iespējamība, ka viņiem ir slikta miega higiēna, nekā tiem, kuriem netika novēroti depresijas simptomi.



Darbspējas

- Slikta miega higiēnas rezultātā cilvēkiem var samazināties iekšējie resursi, lai pilnvērtīgi un efektīvi spētu pildīt savus darba uzdevumus, kā arī pietiekami koncentrētos.
- Izjutot miegainību darba laikā, darbinieki vairāk iesaistās citās nodarbēs nekā darba pienākumu veikšanā, piemēram, lieto sociālos tīklus.
- Pievēršot uzmanību darbinieku miega higiēnai, var veicināt gan darbinieku labsajūtu, veselību un darbspējas, gan organizāciju veiksmīgu darbību un attīstību (Herscher et al., 2021).

NELAIMES GADĪJUMI DARBĀ

Nelaimes gadījumi darba vietā samazina darbinieka darbības un produktivitāti.

Traumas un ilgstoša atveseļošanās periodi ir saistīti ar darba kavējumiem un darba nespēju.

Pārmērīga miegainība darba vietā būtiski palielina nelaimes gadījumu darbā iespējamību

NELAIMES GADĪJUMI DARBĀ

- Pētījumā apkopoti dati no 27 novērojuma pētījumiem (kopā 268 332 dalībnieki).
- Dalībnieki iekļautajos pētījumos bija 16 līdz 70 gadus veci darbspējīgi pieaugušie vīrieši un sievietes.
- Ņemti vērā miega traucējumi neatkarīgi no to ilguma vai biežuma, kā arī darba traumas jebkādas smaguma pakāpes.
- Secināts, ka darbiniekiem ar miega traucējumiem bija par 62% augstāks nelaimes gadījumu darbā risks
- Aptuveni 13% darba traumu varētu būt saistītas ar miega traucējumiem.

(Uehli et al., 2014)

MIEGS UN CEĻU SATIKSMES NEGADĪJUMI

Miega ilgumam ir būtiska nozīme ceļu satiksmes drošībā, īpaši attiecībā uz nokļūšanu uz darbu un atpakaļ.

Pētījums atklāj saistību starp paaugstinātu dienas miegainību un gandrīz notikušiem un notikušiem ceļu satiksmes negadījumiem (Palandri et al., 2025)

Preventīvajām programmām jāizceļ miega higiēnas nozīme un jāfokussējas uz ikdienas pārvietošanās drošību (Vargas-Garrido et al., 2021)

Izglītojoši pasākumi par miega higiēnu šai grupai var būtiski uzlabot darba drošību un satiksmes drošību

SUNSTAR® GROUP

NAKTS MAINĀS



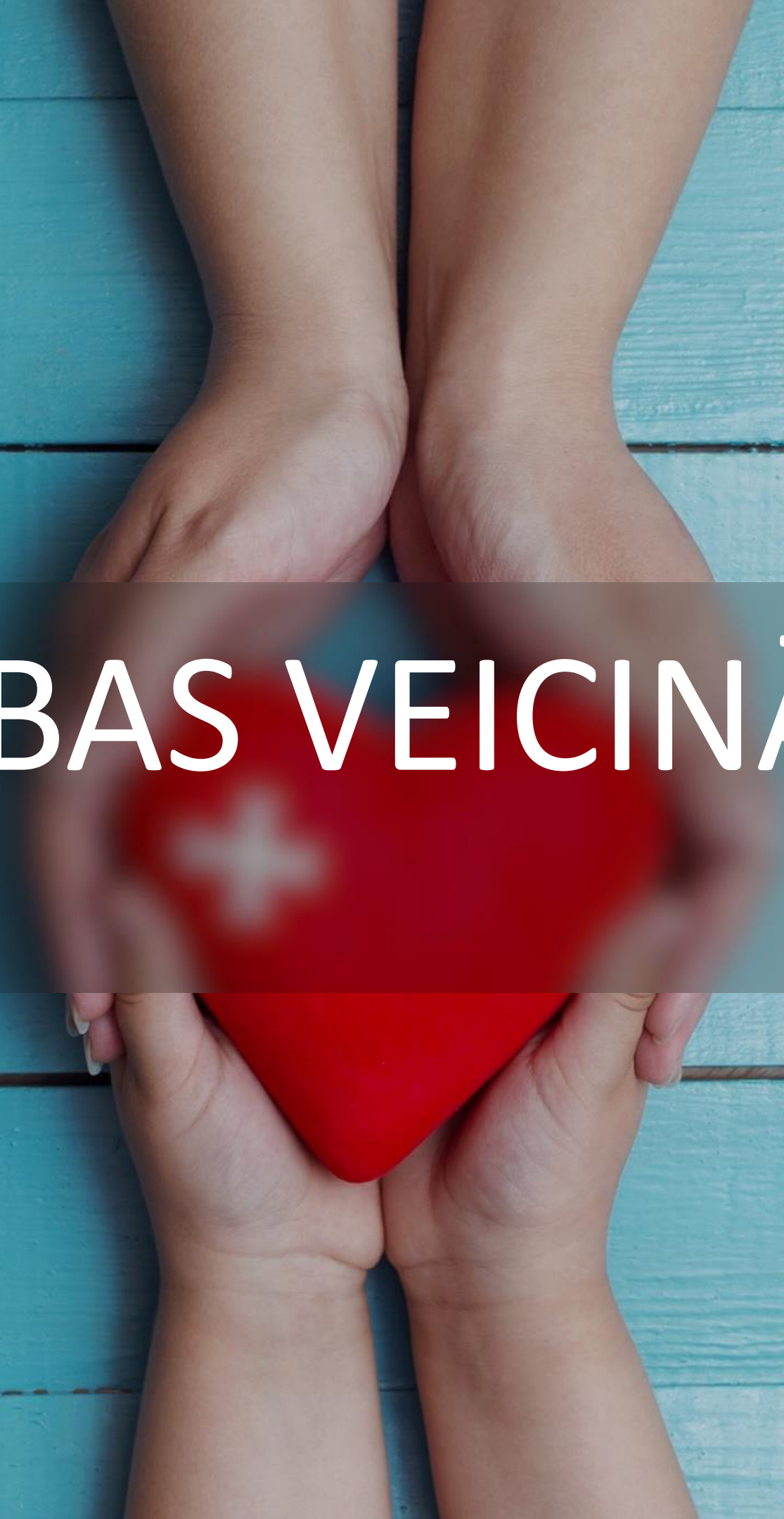
- Nakts maiņas izjauc dabisko cirkadiāno ritmu, apgrūtinot aizmigšanu un samazinot miega kvalitāti
- Dienas miegs pēc nakts maiņām reti pārsniedz 5 stundas (Korsiak et al., 2018)
- Miegs pirms agrām maiņām (sākums pirms plkst. 6:00) bieži ilgst 5–5,5 stundas (Kecklund & Axelsson, 2016)
- Miegs starp īsām atpūtām starp maiņām (<11 stundas) bieži ir 5–5,5 stundas (Vedaa et al., 2016)
- Miegs pirms agrām maiņām nav atjaunojošs, pamosties ir grūti (Kecklund et al., 1997)

Nakts maiņās:

- Jāpievērš uzmanību apgaismojumam darba laikā
- Izglītošana par miega higiēnu un tās ievērošana
 - Gaisma ietekmē melatonīna veidošanos – tumša vide palīdz sagatavoties miegam
 - Izvairīties no kofeīna, ekrāniem un smagas maltītes pirms miega
 - Izveidot tumšu, klusu un vēsu vidi dienas miegam
 - Iespēju robežās saglabāt vienotu miega grafiku, arī brīvdienās



VESELĪBAS VEICINĀŠANAS PIEMĒRI





Patērētāju miega tehnoloģijas

Komercierīces, kas paredzētas plašai patērētāju auditorijai:

Aproces

Viedpulksteņi

Gredzeni

Priekšrocības:

- Plaši pieejamas un izmaksu ziņā efektīvas
- Augsta jutība miega noteikšanā (atpazīst, kad cilvēks guļ)
- Algoritmi strauji uzlabojas
- Motivē veselīgākam dzīvesveidam – miega higiēnas ievērošanai

Ierobežojumi:

- Mēdz pārspīlēt kopējo miega ilgumu (TST)
- Zema specifiskums nomoda atpazīšanā (zemāka precizitāte, nosakot pamošanās brīžus)
- Proporcionāla kļūda — kļūdas var būt atkarīgas no reālā miega ilguma
- Miega fāžu salīdzinājumi bieži ir vāji vai pretrunīgi
- Pastāvīga jaunu ierīču parādīšanās apgrūtina validācijas pētījumu veikšanu

Veselības veicinoši pasākumi, lai uzlabotu darbinieku miega higiēnu

- Izglītot darbiniekus par miega higiēnu, rīkojot dažāda veida apmācības un seminārus
- Izvietot darba telpās, mājsalapā, epastos utml. informatīvus materiālus par miega higiēnu
- Darba vietā izvietot informāciju par miega veselības speciālistiem un veidot apmācības ar mērķi apmācīt darba devējus un dažādu līmeņu vadītājus par miega traucējumu pazīmēm
- Darbavietās nodrošināt iespēju darbiniekiem gulēt diendusas atpūtas pauzes laikā. Izskaidrot, ka diendusai nevajadzētu būt ilgākai par 20 minūtēm, jo tad var rasties tieši pretējs efekts – darbinieki var justies vairāk noguruši un miegaini. Ierīkot klusu, tumšu, ērtu, diendusām paredzētu vietu.

Veselības veicinoši pasākumi, lai uzlabotu darbinieku miega higiēnu

- Ieviest elastīgu darba laiku, lai darbinieki paši varētu plānot savu laiku. Elastīga darba laika gadījumā svarīgākais ir darba rezultāts, nevis darbā pavadītais laiks. Elastīga darba laika ieviešana uzņēmumos ir saistīta ar samazinātu psihoemocionālo slodzi darbiniekiem, kā arī labāku miega kvalitāti un miega higiēnu.
- Piedāvāt darbiniekiem aprēķināt savu miega higiēnas indeksu, lai katrs varētu novērtēt savu miega higiēnu.
- Ieteikt darbiniekiem veidot savu miega dienasgrāmatu, lai darbinieki varētu objektīvi novērtēt savus ar miegu saistītos paradumus.

INFORMATĪVIE MATERIĀLI



Miegs - prātam, garam un ķermenim!

Miega laikā organisms atpūšas, atjaunojas un uzkrāj šūnās enerģijas rezerves, uzlabojas veselība. Nakts miegam vajadzētu būt 7 - 8 stundas ilgam.

Ieteikumi veselīgam miegam



Gultu izmanto tikai miegam.



Regulāras fiziskās aktivitātes ne vēlāk kā 3h pirms gulētiešanas.



Nelieto elektroniskās ierīces 30 - 60min. pirms vēlamā gulētiešanas laika.



Kofeīns - nelieto 4 h pirms plānotā gulētiešanas laika.



Dienas laikā, atrodi mirkli, kad pārdomāt šodien notikušo un to, kas jādara rīt.



Ēdiens - neliela uzkoda, lai nemoka izsalkums.



Izveido režīmu - ej gulēt un celies vienā un tajā pašā laikā.



Šķidrums - lieto dienas laikā, nedzer daudz pirms naktsmiera.



Diendusa: ne ilgāka kā 30 min.



Alkohols/smēķēšana un citas vielas - samazina miega kvalitāti.



Veselīgs miegs uzlabo darba spējas un pagarina dzīvildzi, samazina stresu, ka arī samazina hronisku saslimšanu attīstību.

Veselīgs miegs: guli labi – jūties labi!



Materiāls sagatavots 2016. gadā

Ko NEDARĪT pirms iešanas gulēt?



Nelietot kofeīnu saturošus dzērienus un ēdienus (enerģijas dzērieni, koka, kafija, tēja, šokolāde u.c.)

Neieturēt apjomīgu maltīti



Neiesaistīties konfliktos un strīdos

Nenodarboties ar intensīvu fizisko slodzi



Nelietot alkoholiskos dzērienus un nikotīnu saturošus produktus

Nedomāt par ikdienas darbu



Neskatīties spriedzes, šausmu vai citas psiholoģiski negatīvi ietekmējošas filmas vai raidījumus

Ilgstoši nelietot elektroniskās ierīces (tālrunis, planšete, dators u.c.)



Ko DARĪT pirms iešanas gulēt?



Izvēdināt gujamistabu

Nodrošināt komfortablu istabas temperatūru



Nodrošināt klusumu

Pastaigāties svaigā gaisā



Ieiet vannā vai izmantot citu veidu, lai atslābinātos

Nepieciešamais miega daudzums diennaktī:



RISKI VESELĪBAI

- ! Nogurums, pastiprināta miegainība
- ! Koncentrēšanās grūtības, neuzmanība
- ! Palielināts reakcijas laiks
- ! Grūtības atcerēties, iegaumēt informāciju
- ! Aizkaitināmība
- ! Nomāktība
- ! Pazemināta imunitāte
- ! Paaugstināts liekā svara, aptaukošanās risks
- ! Paaugstināts diabēta risks

IEGUVUMI VESELĪBAI

- 😊 LABA FIZISKĀ (SOMATISKĀ) VESELĪBA
 - 😊 normalizējas sirdsdarbība un asinsspiediens
 - 😊 paātrinās vielmaiņa
 - 😊 uzlabojas imunitāte
 - 😊 uzlabojas izskats
- 😊 LABA PSIHISKĀ VESELĪBA
 - 😊 paaugstinās darba spējas
 - 😊 uzlabojas koncentrēšanās spējas
 - 😊 pieaug spēja uzveikt ikdienas stresu

Ja ieteiktie padomi tomēr nelīdz, primāri vērsies pie ģimenes ārsta. Ja problēma ir ilggusi, ieteicams vērsties arī pie psihiatra, psihoterapeita vai neirologa, lai precizētu miega traucējumu cēloņus un rastu piemērotāko risinājumu!



KOPSAVILKUMS



- Ievērojot labu miega higiēnu, iespējams būtiski uzlabot miega kvalitāti (Chehri et al., 2023).
- Slikta miega higiēna ir saistīta ar paaugstinātu stresa līmeni (Ramamoorthy et al., 2019).
- Laba miega higiēna ir saistīta ar samazinātu psihoemocionālo slodzi un labākām darbspējām (Stelle et al., 2023).
- Veselību veicinoši pasākumi ar mērķi izglītēt un uzlabot darbiniekus par miega higiēnu, var veicināt gan darbinieku labsajūtu, veselību un darbspējas, gan organizāciju veiksmīgu darbību un attīstību (Herscher et al., 2021).

PALDIES PAR UZMANĪBU!

SIMONA BALTE
simona.balte@sunstar.group



Rīga, 2025



Simona Balte

Senior Occupational Health and Safety
Specialist;...

