

KIEK TURIME MIEGOTI IR KAIP IŠVENGTI NEMIGOS

Netinkami miego įpročiai yra viena iš dažnų problemų, su kuria susiduria mūsų visuomenė, o ypač vaikai ir paaugliai.

Miegas yra vienas svarbiausių fizinės sveikatos komponentų, kurio pagrindinė funkcija – atkurti organizmo jėgas. Tik visavertis ir kokybiškas miegas turi neabejotiną naudą žmogaus sveikatai.

MIEGO REKOMENDACIJOS PAGAL SKIRTINGAS AMŽIAUS GRUPES

- Naujagimiai (0–3 mėn.) – 14–17 val.
- Kūdikiams (4–11 mėn.) – 12–15 val.
- Vaikai (1–2 metai) – 11–14 val.
- Ikimokyklinio amžiaus vaikai (3–5 metai) – 10–13 val.
- Mokyklinio amžiaus vaikai (6–13 metų) – 9–11 val.
- Paaugliai (14–17 metų) – 8–10 val.
- Jauni suaugusieji (18–24 metai) – 7–9 val.
- Suaugusieji (26–64 metai) – 7–9 val.
- Senyvo amžiaus suaugusieji (> 65 metai) – 7–8 val.

Atkreipiame dėmesį į tai, kad pateiktos miego normos yra rekomendacinio pobūdžio ir galimi nedideli nukrypimai. Tačiau jei kiekvieną naktį žmogus miega 4 valandas arba daugiau nei 10 valandų, tai jau galima vadinti miego sutrikimu ir būtina surasti jo priežastis.
