



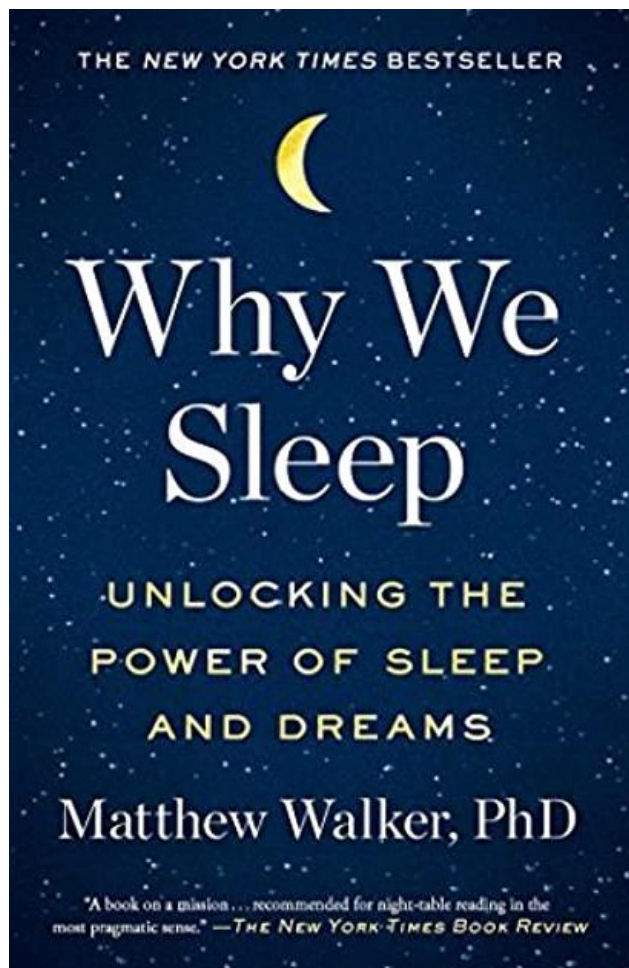
Kodėl mes miegame

Geraai miega tas, kuris nejaučia, kad
miega blogai

Publijus Siras



Mokslas apie miegą ir sapnus



2017



2020



Jovita Liutkutė

- Gimė 1971 m. lapkričio 9 d. Kaune.
- Nuo 2003 m. – laisvai samdoma vertėja
- Verčia iš anglų ir vokiečių kalbų.
- Dalykinės sritys: grožinė literatūra, istorija, publicistika.
- Vytauto Didžiojo universitete studijavo lietuvių kalbą ir literatūrą.
- Nuo 1996 m. buvo Vytauto Didžiojo universiteto ir Lietuvių kalbos instituto doktorantė, 2002 m. apgynė filologijos mokslų daktaro disertaciją (baltų kalbotyra H5901).



- Busfield, A. Gimę šešėliuose. Vilnius: Alma littera, 2010.
- McCullough, C. Žolynų vainikas. Vilnius: Tyto alba, 2010.
- Brown, S. Šarada. Vilnius: Alma littera, 2010.
- Brown, S. Dūmų uždanga. Vilnius: Alma littera, 2010.
- Blundy, A. Oligarcho žmona. Vilnius: Alma littera, 2011.
- Koomson, D. Labanakt, gražuole. Vilnius: Alma littera, 2011.
- Hill, M. Niekada nesakyk niekada. Vilnius: Alma littera, 2011.
- Bach, R. Hipnotizuoti Mariją. Kaunas: Trigrama, 2012.
- Bennett, V. Karališkas kraujas. Vilnius: Alma littera, 2012.
- Koomson, D. Moteris, kurią jis mylėjo. Vilnius: Alma littera, 2012.
- Bach, R. Mesijo vadovas: tobulejančios sielos atmintinė. Kaunas: Trigrama, 2012.
- Furnivall, K. Sugulovė iš Rusijos. Vilnius: Alma littera, 2012.
- Yip, M. Šilko kelio daina. Vilnius: Alma littera, 2012.
- James, E. L. Penkiasdešimt pilkų atspalvių. Vilnius: Alma littera, 2013.
- James, E. L. Penkiasdešimt tamsesnių atspalvių. Vilnius: Alma littera, 2013.
- James, E. L. Penkiasdešimt išlaisvintų atspalvių. Vilnius: Alma littera, 2013.
- Martin, G. R. R. Kardų audra. Vilnius: Alma littera, 2014.
- Atkinson, K. Gyvenimas po gyvenimo. Vilnius: Tyto alba, 2014.
- Martin, G. R. R. Varnų puota. Vilnius: Alma littera, 2014.
- Martin, G. R. R. Šokis su drakonais: Sapnai ir dulkės. Vilnius: Alma littera, 2015.
- Martin, G. R. R. Šokis su drakonais: Po puotos. Vilnius: Alma littera, 2015.
- Canavan, T. Magų gildija. Vilnius: Alma littera, 2015.
- Canavan, T. Naujokė. Vilnius: Alma littera, 2016.
- James, E. L. Grėjus. Vilnius: Alma littera, 2016.
- Marklund, L. Sprogdintoja. Kaunas: Obuolys, 2016.
- Martin, G. R. R. Septynių karalysčių riteris. Vilnius: Alma littera, 2016.
- Canavan, T. Didysis magistras. Vilnius: Alma littera, 2016.
- Canavan, T. Baltoji žynė. Vilnius: Alma littera, 2017.
- Canavan, T. Paskutinė laukinė. Vilnius: Alma littera, 2017.
- King, S. Ponas Mercedesas. Vilnius: Alma littera, 2017.
- Ishiguro, K. Neleisk man išeiti. (Pataisyta laida). Vilnius: Baltos lankos, 2017.
- Sanderson, B. Paskutinė imperija. Vilnius: Alma littera, 2018.
- James, E. L. Tamsesnis. Vilnius: Alma littera, 2018.
- Canavan, T. Dievų balsas. Vilnius: Alma littera, 2018.
- Sanderson, B. Iškilimo šulinys. Vilnius: Alma littera, 2019.

- Doyle, Arthur C. Baskervilių šuo. Kaunas: Spindulys, 1997.
- Quinn, D. Izmaelis: minties ir dvasios kelionė. Kaunas: Trigrama, 1998.
- Bach, R. Palikę užuovėją. Kaunas: Trigrama, 1999.
- Bach, R. Džonatanas Livingstonas Žuvėdra. Kaunas: Trigrama, 2000.
- Quinn, D. B istorija. Kaunas: Trigrama, 2001.
- Bach, R. Iliuzijos. Kaunas: Trigrama, 2002.
- Caldwell I., Thomason D. Ketverto taisyklė. Vilnius: Alma littera, 2002.
- Knight, I. Mano gyvenimas lėkštėje. Vilnius: Alma littera, 2004.
- Albom, M. Penki žmonės, laukiantys tavęs rojuje. Vilnius: Alma littera, 2004.
- McDonell, N. Dvylika. Vilnius: Alma littera, 2004.
- DeMille, N. Naktinis kritimas. Vilnius: Alma littera, 2005.
- Bach R. Tolimų vietų nebūna. Kaunas: Trigrama, 2005.
- Tuck, L. Naujienos iš Paragvajaus. Vilnius: Alma littera, 2006.
- Susann, J. Lėlių slėnis. Vilnius: Alma littera, 2006.
- Susann, J. Kiekvieną naktį, Džozefina! Vilnius: Alma littera, 2006.
- Ishiguro, K. Neleisk man išeiti. Vilnius: Alma littera, 2006.
- Stout, R. Palaidotas Cezaris. Vilnius: Alma littera, 2006.
- Boyle, T. C. Uždaras ratas. Vilnius: Alma littera, 2007.
- Ridpath, M. Lemtinga klaida. Vilnius: Tyto alba, 2007.
- Picoult, J. Nykstantys pavidalai. Vilnius: Alma littera, 2008.
- Abrams, D. C. Prarastas Don Žuano diena. Vilnius: Alma littera, 2008.
- O'Brien, E. Kaimo mergaičių trilogija ir epilogas. Vilnius: Tyto alba, 2008.
- O'Brien, E. Vakaro šviesa. Vilnius: Tyto alba, 2008.
- Anonimas. Knyga be pavadinimo. Vilnius: Alma littera, 2008.
- Baigent, M., Leigh, R., Lincoln H. Šventasis kraujas ir Šventasis Gralis. Vilnius: Alma littera, 2007.
- Freeman, Ph. Julijus Cezaris. Vilnius: Tyto alba, 2009.
- Amin, H. Susitikę dykumoje. Vilnius: Alma littera, 2010.
- Metcalf, F. Būti Buda darbe. Vilnius: Tyto alba, 2014.
- Mayo, J. Hitleris: paskutinė diena. Kaunas: Obuolys, 2016.
- Wardere, H. Sužalota. Vilnius: Alma littera, 2017.
- Obama, M. Mano istorija, p. 117-215. Vilnius: Alma littera, 2018.
- Beard, M. Moterys ir galia: manifestas. Vilnius: BALTO leidybos namai, 2019.
- Vertimai iš vokiečių kalbos:
- May, K. Vinetu ir Old Šurehendas. D. 1. Kaunas: Vaiga, 1997.
- May, K. Mirties slėnyje. Kaunas: Vaiga, 1998.
- May, K. Uolų tvirtovė. Kaunas: Vaiga, 2001.
- Zurhorst, E. M., Zurhorst, W. Mylėk save, ir nesvarbu, kad netekai darbo. Vilnius: Tyto alba, 2010.
- Pollmer, U. Kas sveikai maitinasi, trumpiau gyvena. Vilnius: Tyto alba, 2011.



Matthew Walker:

„Pakako šimto metų, kad žmonija nuslopintų biologinį poreikį išsimiegoti, nors evoliucija 3'400.000 metų jį tobulino, kad užtikrintų žmogaus organizmo gyvybines funkcijas.

- Dabar drastiškas miego trukmės ribojimas išsivysčiusiose šalyse neigiamai veikia mūsų sveikatą, tikėtiną gyvenimo trukmę, mūsų saugumą, produktyvumą ir mūsų vaikų mokymąsi.
- Jei nenorime užsinerti ant kaklo miego trūkumo, jo sukeltų ligų ir ankstyvos mirties kilpos, asmeniniame, kultūriniame, profesiniame ir visuomeniniame lygmenyse turi įvykti radikalios, su miegu susijusios permainos.”



„„Kodėl mes miegame“ – svarbi ir kerinti knyga... Walkeris mane nepaprastai daug išmokė apie šią bazinę veiklą, tokią būtiną kiekvienam pasaulyje žmogui. Manau, kad ir jūs iš šios knygos tiek pat pasisemsite“, – Bill Gates.

“...Skaityti „Kodėl mes miegame“ – gryniausias malonumas, tad nuo šios knygos vargiai pajėgsite atsiplėšti net ir tada, kai jau seniausiai bus atėjęs laikas miegoti...“, – Daniel Gilbert, Harvardo universiteto psichologijos profesorius, bestselerio „*Stumbling on Happiness*“ autorius.



Kodėl mes miegame

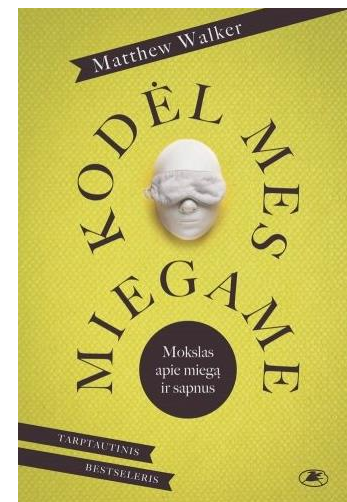
- Kodėl sveikstant norisi miegoti
- Kodėl ryte “šefas” piktas ir su juo kalbėtis galima tik po 11
- Kodėl išsimiegojus norisi salotų, o neišsimiegojus – cepelinų
- Kodėl paaugliai “naktinėja” ir negali atsikelti ryte,
- Kodėl būna, kad “žiūri į knygą ir matai špygą”
- Kodėl nemiegojus būna “lengvesni” ir “sunkesni” periodai
- Kodėl kofeinas padeda tik trumpam
- Kodėl išgėrus melatonino vistiek neišsimiegama
- Kodėl norint miego – būtina numigti
- Kodėl puikiai egzaminą išlaikę studentai po kelių mėnesių neprisimena “abėcėlės”
- Kodėl, kai reikia, pabundame be žadintuvo
- Kodėl jaučiamės puikiai po trumpos nakties, o būna rytas “šuniui ant uodegos” po puikių 8 valandų miego
- Kodėl.....



Kodėl mes miegame

Dalys:

1. Tai vadinama miegu
2. Kodėl turime miegoti
3. Kaip ir kodėl sapnuojame
4. Migdomieji vaistai ir visuomenės pokyčiai





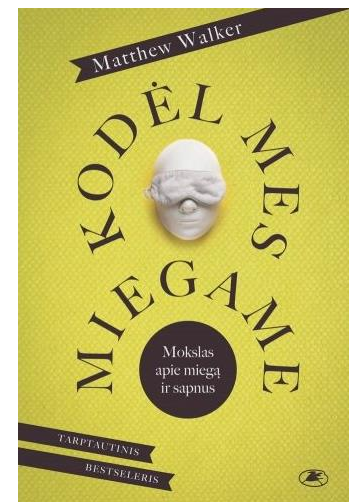
Pirma dalis. Tai vadinama miegu

“Kad geriau suprastumėte, koku mastu mokslas anksčiau ignoravo šią sritį, įsivaizduokite, kad jums gimė pirmas vaikas. Ligoninės gydytoja, įžengusi į palatą, sako:

- Sveikinu, susilaukėte stipraus berniuko. Atlikome pirminius tyrimus ir, rodos, viskas gerai.

Drąsinamai nusišypsojusi, ji patraukia link durų. Bet, prieš palikdama palatą, atsisuka ir priduria:

- Beje, nuo šios akimirkos jūsų vaikas visą gyvenimą tai panirs į komą primenančią būseną, tai vėl pabus. Kartais gali atrodyti net miręs. Kūnui nejudant, jo sąmonę dažnai užplūs pribloškiančios ir keistos haliucinacijos. Tokios būsenos jis praleis bent trečdalį savo gyvenimo, ir aš nenutuokiu, nei kodėl taip nutiks, nei kam to reikės. Šiaip ar taip, linkiu sėkmės!

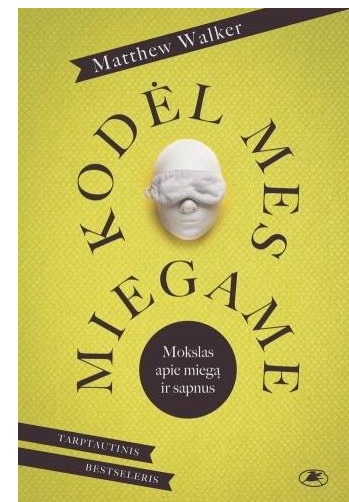




Pirma dalis. Tai vadinama miegu

Pirmas skyrius.

- Kas yra ir kas nėra miegas,
- Kas ir kiek miega,
- Kiek laiko derėtų miegoti žmonėms (bet jie to nedaro),
- Kaip kinta miegas per gyvenimą nuo kūdikystės iki senatvės.



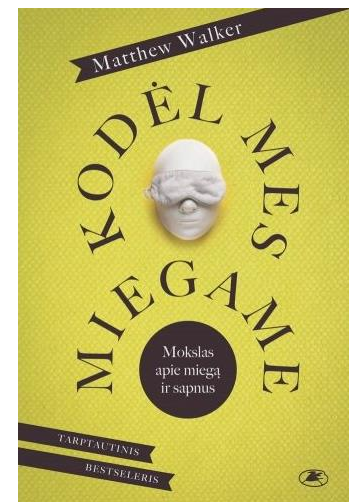


Pirma dalis. Tai vadinama miegu

Pirmas skyrius. Miegoti...

“Manote, kad praeitą savaitę pakankamai miegojote? Ar pamenate, kada pastarąjį kartą pabudote be žadintuvo, pailsėję, nejausdami poreikio gauti kofeino?...”

- Du trečdaliai išsivysčiusiose šalyse gyvenančių suaugusiųjų naktį miega trumpiau nei 8 valandas.
- Nuolat miegant < 6 ar 7 valandas per parą, silpsta žmogaus imuninė sistema, o tikimybė susirgti vėžiu padidėja du kartus.
- Nepakankamas miegas yra esminis gyvenimo būdo veiksnys, lemiantis AL vystymąsi.

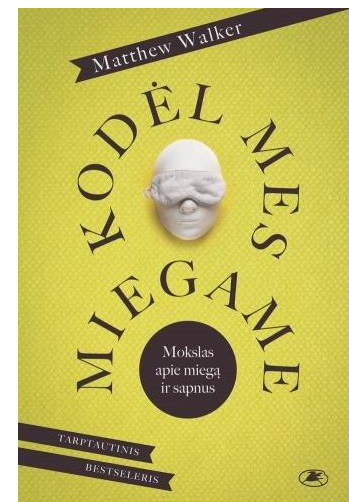




Pirma dalis. Tai vadinama miegu

Pirmas skyrius. Miegoti...

- Net miegant tik šiek tiek trumpiau ir tik savaitę, atsiranda gliukozės kiekio svyravimai būdingi CD, didėja širdies ir kraujagyslių ligų, insulto ir LŠN vystymosi tikimybė.
- Miego trūkumas didina alkio hormono koncentraciją kraujyje ir slopina sotumo hormono veikimą – nors skrandis pilnas, vistiek jaučiamės alkani.

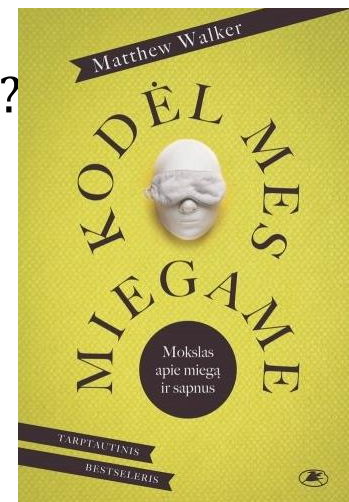




Pirma dalis. Tai vadinama miegu

Antras skyrius. Kofeinas, paros ritmo sutrikimai ir melatoninas: kaip prarandama ir susigrąžinama miego ritmo kontrolė

- Iš kur mūsų kūnas žino, kada laikas miegoti?
- Kodėl staiga atsidūrę kitoje laiko juostoje kenčiame dėl organizmo paros ritmo sutrikimų ir kaip juos įveikiame?
- Kodėl grįžę namo, kol prisitaikome, patiriame dar stipresnius minėto pobūdžio sutrikimus?
- Kodėl kai kurie žmonės, norėdami atsikratyti šio negalavimo, vartoja melatoniną?
- Kodėl (ir kaip) puodelis kavos padeda mums išlikti žvaliems?
- Iš kur mums žinoti, ar pakankamai miegojome?

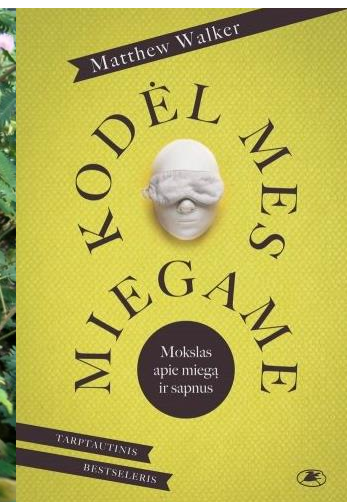




Pirma dalis. Tai vadinama miegu

Antras skyrius. Kofeinas, paros ritmo sutrikimai ir melatoninas: kaip prarandama ir susigrąžinama miego ritmo kontrolė

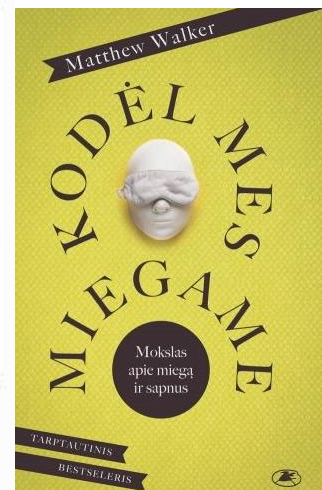
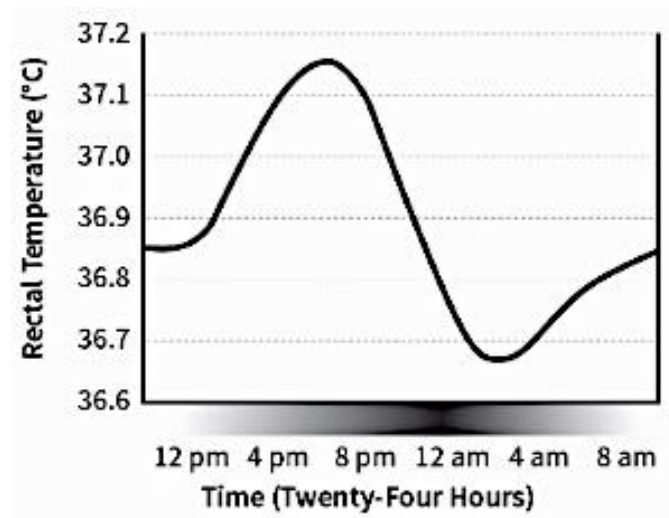
- De Mairanas ir *Mimosa pudica*;



Pirma dalis. Tai vadinama miegu

Antras skyrius. Kofeinas, paros ritmo sutrikimai ir melatoninas: kaip prarandama ir susigrąžinama miego ritmo kontrolė

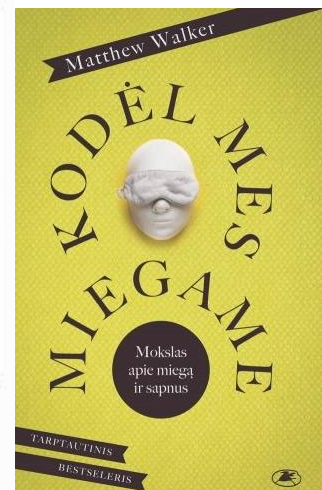
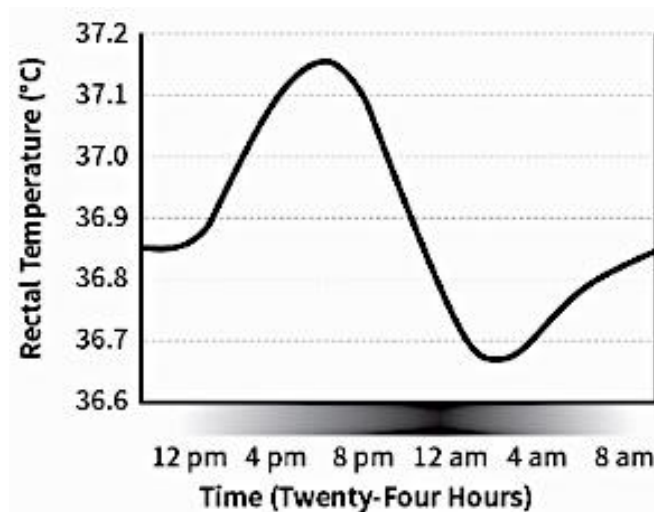
- De Mairanas ir *Mimosa pudica*;
- Nathanelis Kleitmanas ir Bruce'as Richardsonas mamutų urve
- **Cirkadinis ritmas** – 24 val ir 15 min.
- Smegenų **biologinis laikrodis** – suprachiazmatinis branduolys



Pirma dalis. Tai vadinama miegu

Antras skyrius. Kofeinas, paros ritmo sutrikimai ir melatoninas: kaip prarandama ir susigrąžinama miego ritmo kontrolė

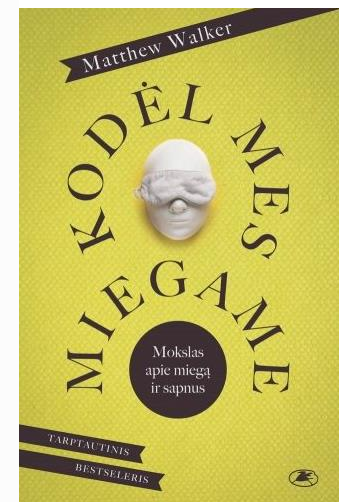
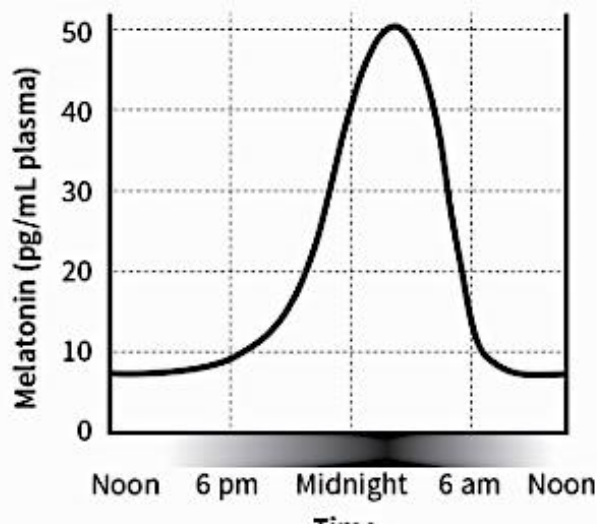
- De Mairanas ir *Mimosa pudica*;
- Nathanelis Kleitmanas ir Bruce'as Richardsonas
- Cirkadinis ritmas,
- Smegenų biologinis laikrodis – suprachiazmatinis branduolys
- **Vieversiai ir pelėdos – kas geriau?**



Pirma dalis. Tai vadinama miegu

Antras skyrius. Kofeinas, paros ritmo sutrikimai ir melatoninas: kaip prarandama ir susigrąžinama miego ritmo kontrolė

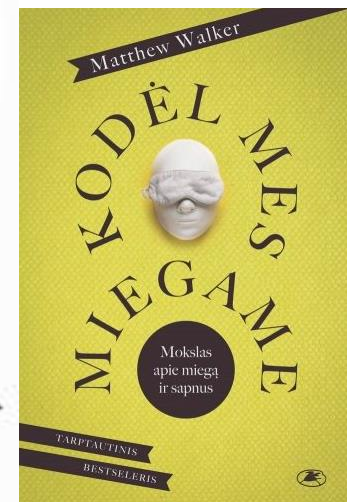
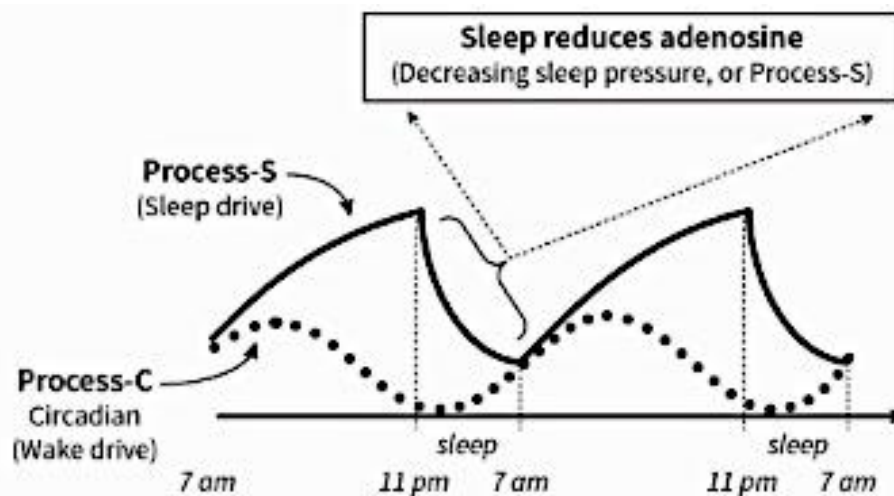
- De Mairanas ir *Mimosa pudica*;
- Nathanelis Kleitmanas ir Bruce'as Richardsonas
- Cirkadinis ritmas,
- Smegenų biologinis laikrodis – suprachiazmatinis branduolys
- Vieversiai ir pelėdos – kas geriau?
- **Vampyrų hormonas**



Pirma dalis. Tai vadinama miegu

Antras skyrius. Kofeinas, paros ritmo sutrikimai ir melatoninas: kaip prarandama ir susigrąžinama miego ritmo kontrolė

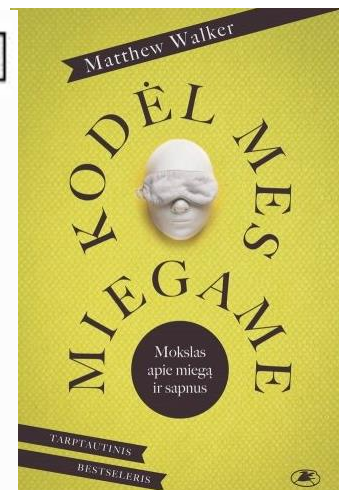
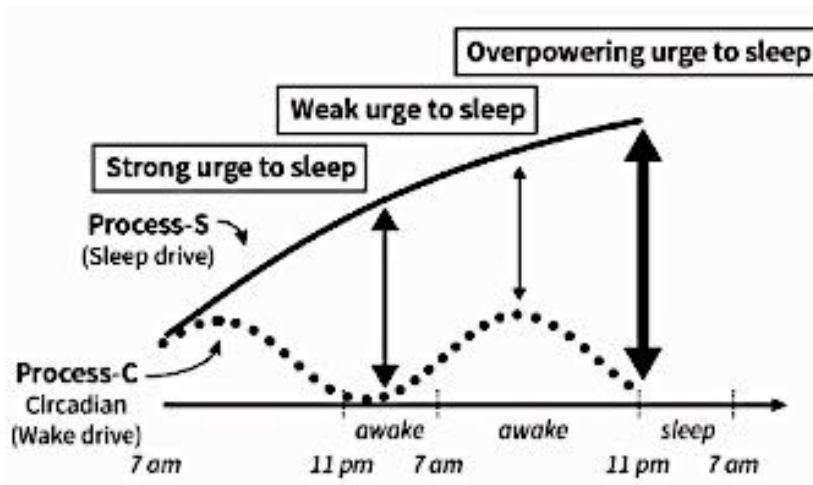
- De Mairanas ir *Mimosa pudica*;
- Nathanelis Kleitmanas ir Bruce'as Richardsonas
- Cirkadinis ritmas,
- Smegenų biologinis laikrodis – suprachiazmatinis branduolys
- Vieversiai ir pelėdos – kas geriau?
- Vampyrų hormonas
- **Adenozinas**



Pirma dalis. Tai vadinama miegu

Antras skyrius. Kofeinas, paros ritmo sutrikimai ir melatoninas: kaip prarandama ir susigrąžinama miego ritmo kontrolė

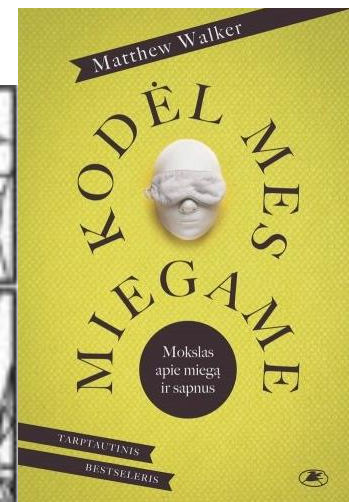
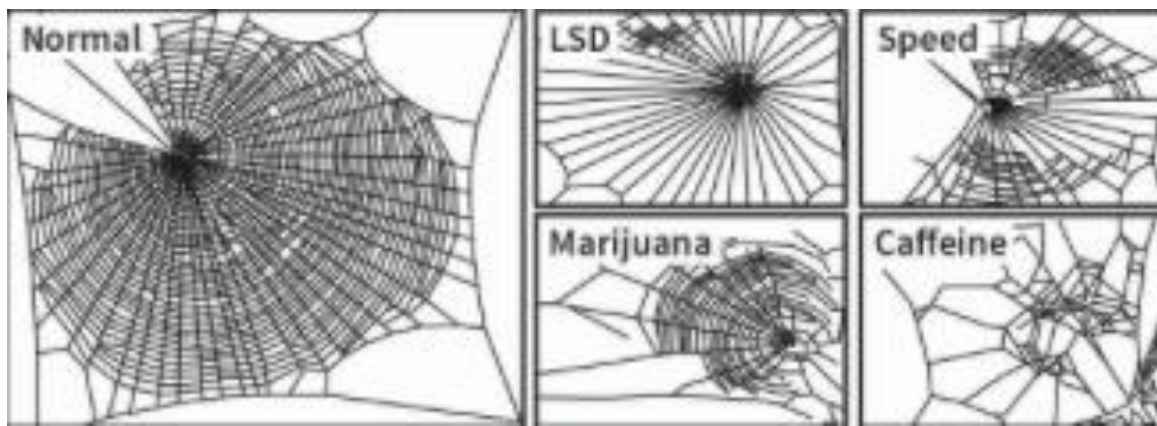
- De Mairanas ir *Mimosa pudica*;
- Nathanelis Kleitmanas ir Bruce'as Richardsonas
- Cirkadinis ritmas,
- Smegenų biologinis laikrodis – suprachiazmatinis branduolys
- Vieversiai ir pelėdos – kas geriau?
- Vampyrų hormonas
- Adenozinas ir **kofeinas**



Pirma dalis. Tai vadinama miegu

Antras skyrius. Kofeinas, paros ritmo sutrikimai ir melatoninas: kaip prarandama ir susigrąžinama miego ritmo kontrolė

- De Mairanas ir *Mimosa pudica*;
- Nathanelis Kleitmanas ir Bruce'as Richardsonas
- Cirkadinis ritmas,
- Smegenų biologinis laikrodis – suprachiazmatinis branduolys
- Vieversiai ir pelėdos – kas geriau?
- Vampyrų hormonas
- **Adenozinas ir kofeinas**



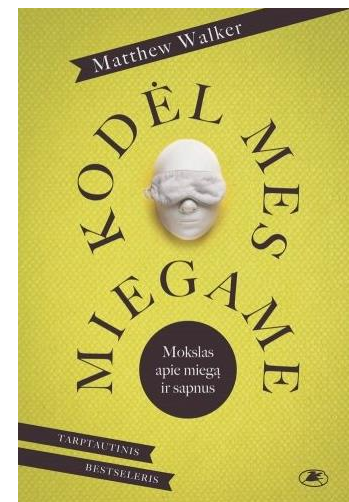
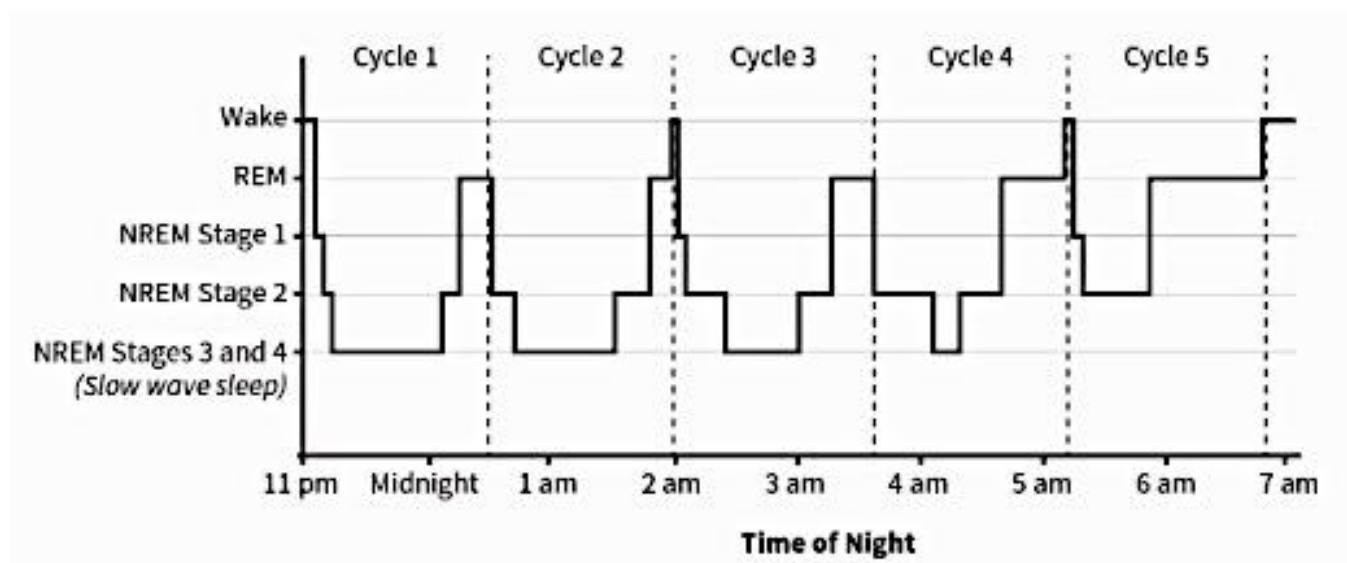
Pirma dalis. Tai vadinama miegu

Trečias skyrius. Miego apibrėžimas ir genezė: laiko dilatacija ir ko 1952-aisiais išmokome iš kūdikio

Miego saviidentifikacija

Miego ciklai. 1952 m. PSG

Kaip smegenys kuria miegą - bangos

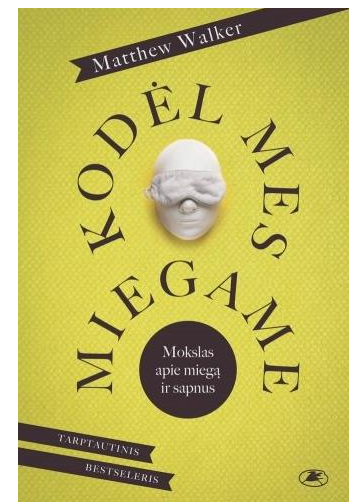




Pirma dalis. Tai vadinama miegu

Ketvirtas skyrius. Bezdžionių lovos, dinozaurai ir snūduriavimas puse smegenų: kas miega, kaip ir kiek miegame?

- Kas miega?
- Kiek miega?
- Sapnuoti ar nesapnuoti?
- Jei tik žmonės taip galėtų
- Kaip turėtume miegoti – kartą ar du? Graikai 6 m. – rizika mirti nuo ŠL išaugo 37%, o darbininkams – 60 %
- Mes ypatingi (dėl REM miego)



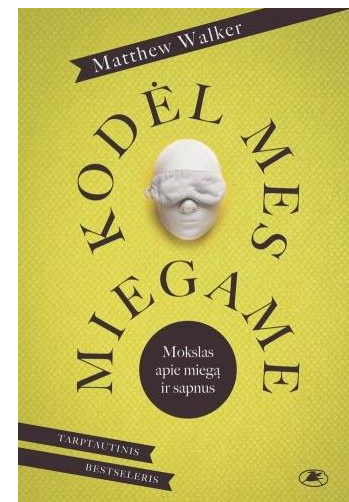


Pirma dalis. Tai vadinama miegu

Penktas skyrius. Miego pokyčiai įvairiais gyvenimo laikotarpiais.

- Miegas prieš gimimą – NREM 6, REM 6, 12 – tarpinis miegas
- Miegas vaikystėje
- Miegas paaglystėje – pasislenka pirmyn kelias valandas
- Miegas vidutiniame amžiuje ir senatvėje - vyresniam žmogui nereikia daug miego – mitas!

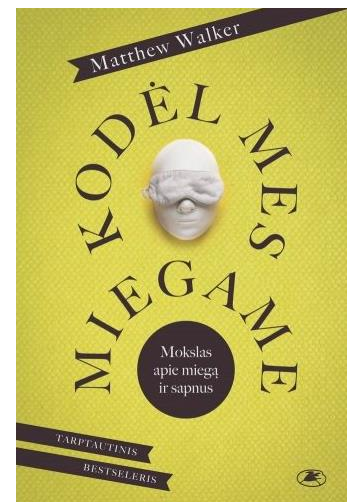
Kuo prastesnė miego kokybė, tuo prastesnė fizinė sveikata; kuo prastesnė fizinė sveikata, tuo didesnė rizika susirgti depresija; kuo mažiau energijos turima, tuo silpnesnės pažintinės kurių pagrindinė – užmaršumas.





Antra dalis. Kodėl turime miegoti?

- Aptariami miego pranašumai ir jo trūkumo keliamas pavojus.
- Aptariama miego nauda smegenims ir kūnui
- Aptariama, kodėl ir kaip miego stoka stumia į prastėjančios sveikatos, ligų ir neišvengiamos mirties akivara

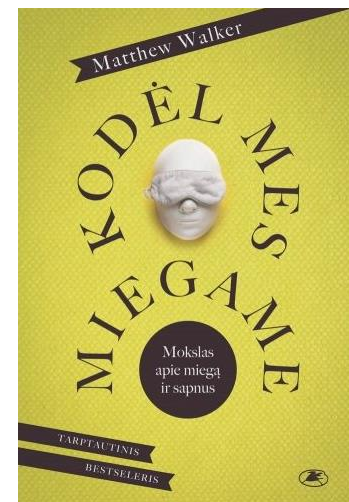




Antra dalis. Kodėl turime miegoti?

Pirmas skyrius: Jūsų mama ir Shakespear'as tai žinojo:

- Stiprina atmintį
- Didina kūrybiškumą
- Gerina išvaizdą ir patrauklumą
- Prieš mokydami – pamiegokite
- Pasimokę – pamiegokite
- Miegoti, kad pamirštume?
- Miegas ir kiti atminties tipai (motorinė atmintis)

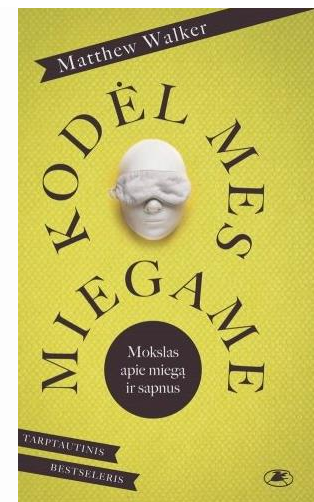
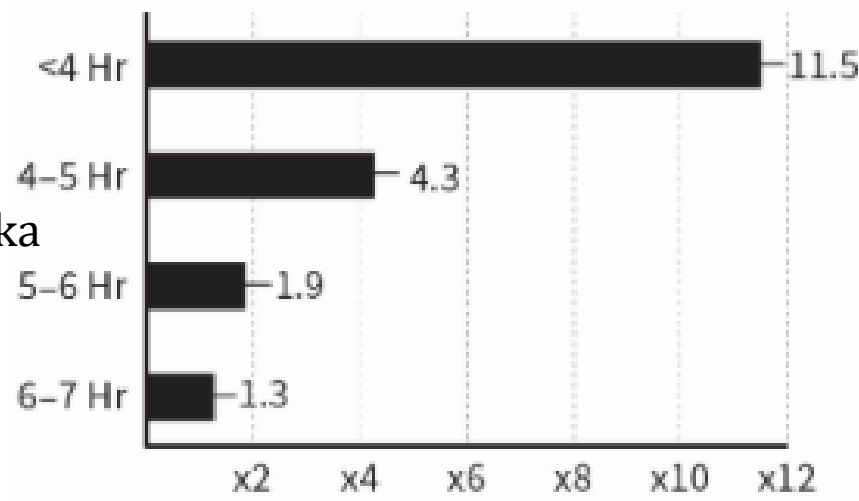


Antra dalis. Kodėl turime miegoti?

Antras skyrius. Guinnesso rekordų knygai – pernelyg ekstremalu:

- Susikaupkite – mikromiegas
- Kai jums trūksta miego, nežinote, kad jo jums trūksta

Miego valandos ir autoįvykių rizika



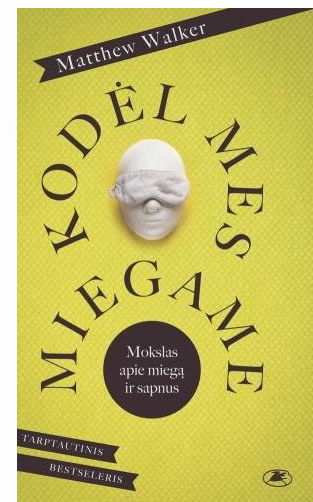
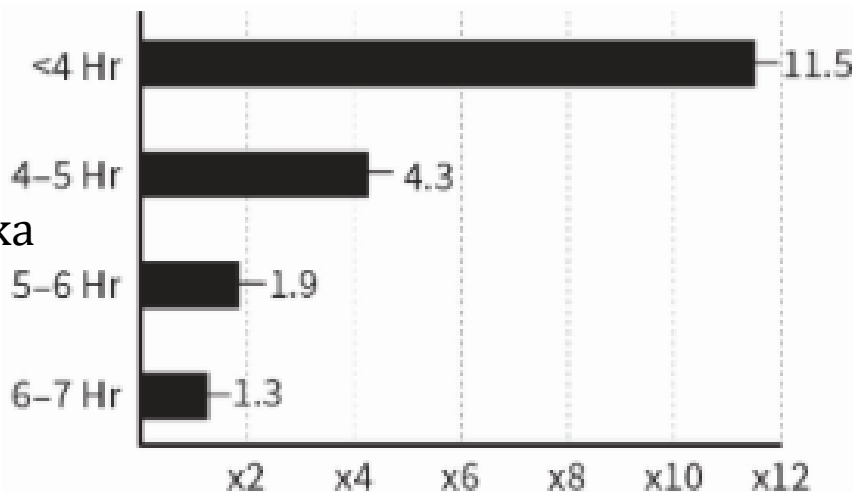
Antra dalis. Kodėl turime miegoti?

Antras skyrius. Guinnesso rekordų knygai – pernelyg ekstremalu:

- Susikaupkite – mikromiegas
- Kai jums trūksta miego, nežinote, kad jo jums trūksta
- Ar trumpas miegas padeda? *Power napping ir genas BHLHHE41*

“Asmenų, be pasekmių sveikatai galinčių kasnakt miegoti 5 ir < val., skaičius, išreikštas % nuo bendros populiacijos ir suapvalintas iki sveiko skaičiaus = 0” (Thom Roth)

Miego valandos ir autoįvykių rizika

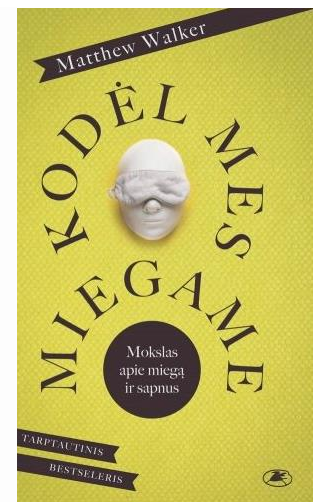
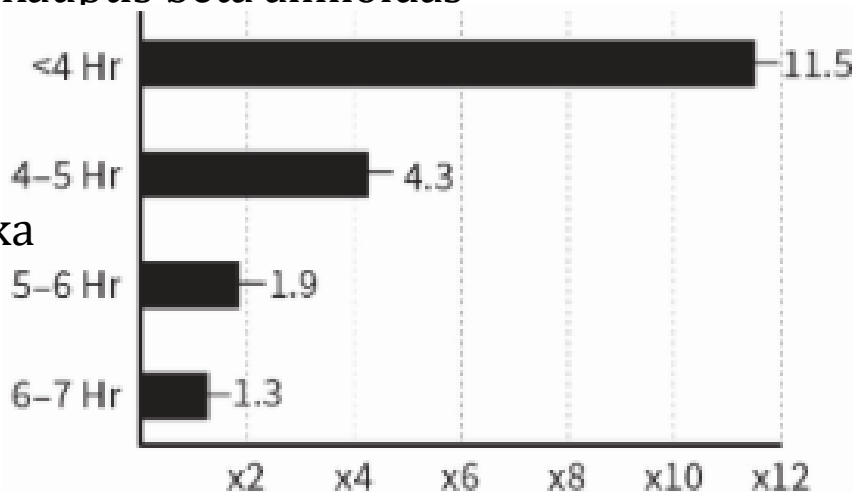


Antra dalis. Kodėl turime miegoti?

Antras skyrius. Guinnesso rekordų knygai – pernelyg ekstremalu:

- Susikaupkite – mikromiegas
- Kai jums trūksta miego, nežinote, kad jo jums trūksta
- Ar trumpas miegas padeda? *Power napping ir genas BHLHHE41*
- Emocinis iracionalumas *trūkstant miego*
- Pavargę ar užmaršūs?
- Miegas ir Alzheimerio liga
 - – trūkstant miego ima kauptis beta amiloidas

Miego valandos ir autoįvykių rizika

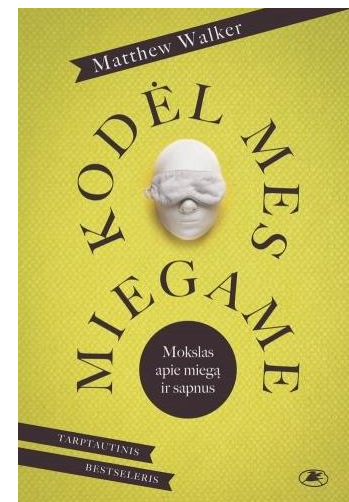




Antra dalis. Kodėl turime miegoti?

Trečias skyrius. Vėžys, širdies smūgis ir trumpesnis gyvenimas

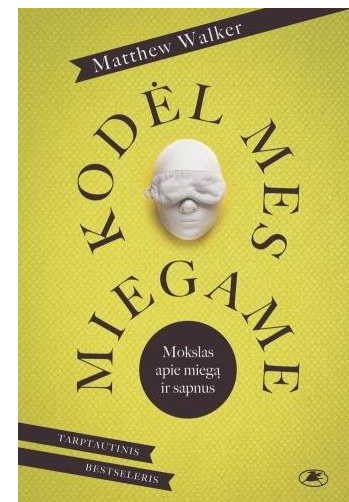
- Miego trūkumas ir širdies ir kraujagyslių sistema:
 - per 14 metų miegantiems šešias valandas rizika širdies smūgiui padidėjo 400-500 procentų
- Miego trūkumas ir medžiagų apykaita:
 - diabetas ir svorio didėjimas: leptinas ir grelinas
- Miego trūkumas ir reprodukcinė sistema
- Miego trūkumas ir imuninė sistema
- Miego trūkumas, genai ir DNR





Trečia dalis. Kaip ir kodėl sapnuojame

- **Pirmas skyrius.** Kiekvieną naktį pasikartojanti psichozė: sapnavimas REM miego fazėje:
 - Froidas
- **Antras skyrius.** Sapnai kaip naktinė terapija:
 - Sapnai – raminamasis balzamas (noradrenalino reikšmė)
- **Trečias skyrius.** Kūrybiškumas ir sapnų kontrolė:
 - Prazosinas
 - Sapnavimas: kūrybiškumo inkubatorius
 - Mendelejevas McCartney, Loewi's





Trečia dalis. Kaip ir kodėl sapnuojame

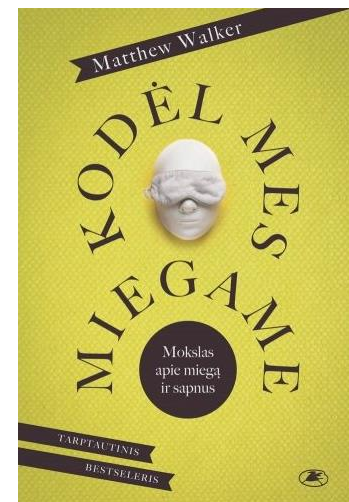
- **Pirmas skyrius.** Kiekvieną naktį pasikartojanti psichozė: sapnavimas REM miego fazėje:
 - Froidas
- **Antras skyrius.** Sapnai kaip naktinė terapija:
 - Sapnai – raminamasis balzamas (noradrenalino reikšmė)
- **Trečias skyrius.** Kūrybiškumas ir sapnų kontrolė:
 - Prazosinas
 - Sapnavimas: kūrybiškumo inkubatorius
 - Mendelejevas McCartney, Loewi's
 - Miglota REM miego logika
 - Vakare sunkią problemą jau būna išsprendęs miego komitetas (Edisonas)
- Sąmoningas sapnavimas



Ketvirta dalis. Migdomieji vaistai ir visuomenės pokyčiai

Pirmas skyrius. Naktiniai košmarai: miego sutrikimai ir mirtis dėl miego trūkumo.

- Somnambulizmas
- Nemiga
- Narkolepsija
- Mirtina šeiminė nemiga

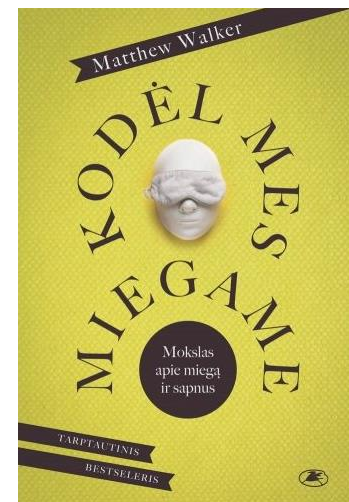




Ketvirta dalis. Migdomieji vaistai ir visuomenės pokyčiai

Antras skyrius. Išmanieji įrenginiai, fabrių sirenos ir taurelė prieš miegą: kas jums trukdo miegoti?

- Tamsioji šiuolaikinės šviesos pusė – žydra šviesa
- Taurelė alkoholio prieš miegą
- Naudokitės nakties vėsa
- Žadintuvas



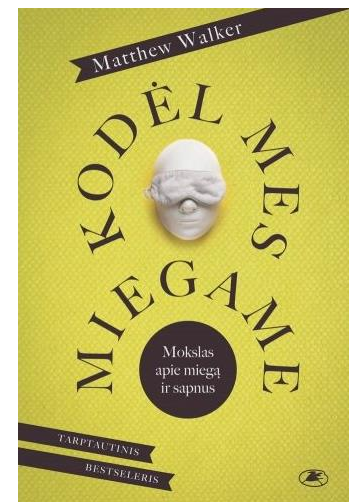


Ketvirta dalis. Migdomieji vaistai ir visuomenės pokyčiai

Trečias skyrius. Kaip pabloginti ir pagerinti savo miegą: piliulės ar gydymas?

Ar verta prieš miegą pora piliulių

Migdomosios piliulės – blogis, blogis ir bjaurastis





Ketvirta dalis. Migdomieji vaistai ir visuomenės pokyčiai

Ketvirtas skyrius. Miegas ir visuomenė: ką medicina ir švietimo sistema daro blogai; ką Google ir NASA daro gerai

- Miegas darbo vietoje:

- Darbo našumas

Kitą dieną dažniau pažeidžia elgesio normas ir yra linkę meluoti

- Kūrybiškumas

- Kompetencija

- Motyvacija

...dažniau pažeidžia elgesio normas ir yra linkę meluoti..

- Pastangos

Socialinis veltėdžiavimas

- Efektyvumas, produktyvumas,

- Gebėjimas dirbti komandoje

NASA – 26 min popiečio miegas 34 procentais padidina užduočių vykdymo efektyvumą ir daugiau nei 50 proc.

- Emocinis stabilumas

- Gebėjimas bendrauti

sustiprina asmens budrumą

- Sąžiningumas



Ketvirta dalis. Migdomieji vaistai ir visuomenės pokyčiai

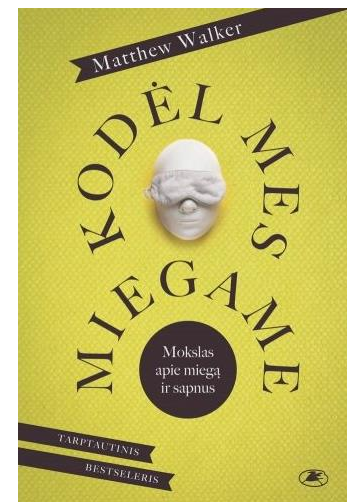
Ketvirtas skyrius. Miegas ir visuomenė: ką medicina ir švietimo sistema daro blogai; ką Google ir NASA daro gerai

- Miego trūkumo naudojimas visuomenėje nehumaniškais tikslais
- Miegas ir mokymasis
 - REM stoka
 - ADHD
 - NREM stoka ir ADHD
- Miegas ir sveikatos apsauga
- Williamas Stewartas Halstedas John Hopkins ligoninėje 1889 m. chirurgų mokymo programa “Residency”



Ketvirta dalis. Migdomieji vaistai ir visuomenės pokyčiai

- **Penktas skyrius.** Naujoji XXI amžiaus miego vizija
- Asmeniniai pokyčiai
- Švietimo sistemos pokyčiai
- Pokyčiai organizacijose
 - Skausmas
 - Ankstukai
- Visuomeninė politika ir pasikeitusi visuomenė





Priedas.

Dvylika patarimų sveikam miegui

1. Laikykitės miego režimo
2. Fizinis aktyvumas sveikintina, tik ne vakare
3. Venkite kofeino ir nikotino
4. Prieš miegą nevartokite alkoholio
5. Vakare gausiai nevalgykite ir negerkite
6. Nevartokite vaistų, neleidžiančių užmigti
7. Po 15 val neikite pogulio
8. Atsigulę atsipalaiduokite
9. Šilta vonia prieš miegą
10. Miegamasis skirtas miegui
11. Dienos šviesoje – bent 30 min, ryte – ryški šviesa
12. Nesiseka užmigti - kelkitės

