PŪNGAO®

Vakaro rutinos gidas

PAPRASTAS GIDAS RAMESNIAM
IR NUOSEKLESNIAM VAKARUI



MAŽI ĮPROČIAI.
DAUGIAU ERDVĖS POILSIUI.

Turinys

03 Ramesnis vakaras
Kam skirtas šis gidas

04 Pagrindai
Pradėk nuo svarbiausių dalykų

05 1 žingsnis. Šviesa
Pasirūpink apšvietimu

06 2 žingsnis. Sulėtėk
Pažymėk dienos pabaigą

07 3 žingsnis. Mintys
Suteik mintims erdvės

08 4 žingsnis. Aplinka
Paruošk savo erdvę

09 5 žingsnis. Maistas ir gėrimai
Pastebėk, kas tau tinka

10 6 žingsnis. Kūnas
Rinkis švelnų judesį

11 7 žingsnis. Nuoseklumas
Atrask tinkamą ritmą

12 Tavo vakaro rutina
60 minučių pavyzdys

13 Kai laiko mažai
15 minučių variantas

14 7 naktų stebėjimo lapas
Pastebėk dėsningumus

15 Papildomos priemonės
Galima, bet nebūtina

16 Pabaigai
Pradėk nuo mažo žingsnio

17 Šaltiniai
Sužinok daugiau



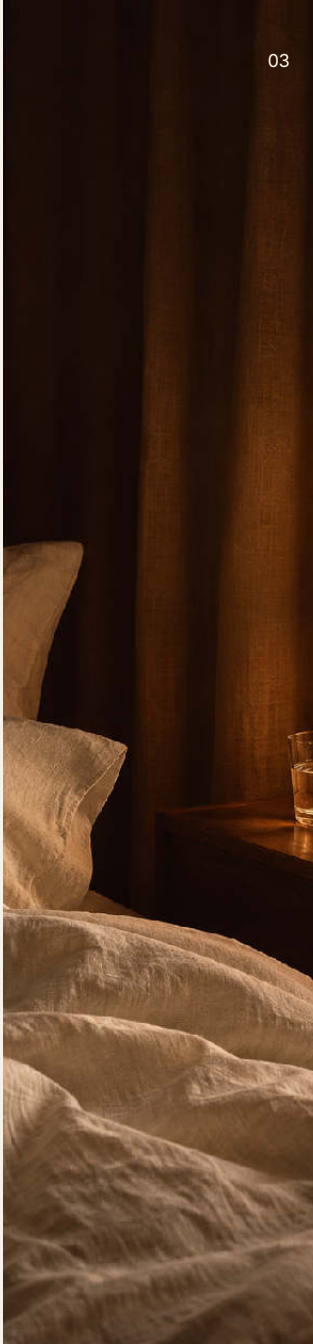
Ramesnis vakaras

Kodėl tai svarbu

Poilsis prasideda dar prieš atsigulant. Šviesa, dienos ritmas ir perėjimas nuo darbų prie ramaus vakaro padeda kurti miegui palankias sąlygas. [1, 2]

Gide rasi patikimomis rekomendacijomis paremtų idėjų. Rutinų pavyzdžius pritaikyk sau: tai pasiūlymai, o ne patikrinta gydymo programa ar geresnio miego pažadas.

> Palik šiek tiek daugiau erdvės poilsiui.



Pagrindai

Kas padeda ir kokios šio gido ribos

Skirk pakankamai laiko miegui

Daugumai sveikų suaugusiųjų reikia apie 7-9 val. miego, bet poreikiai skiriasi. Rutina neatstoja pakankamo miego laiko. [3]

Pažvelk į visą dieną

Svarbu ne tik vakaras: reikšmės turi dienos šviesa, judėjimas ir reguliarus ritmas. Pradėk nuo vieno įveikiamo pokyčio. [1, 2]

Nekelk sau per didelių lūkesčių

Neramių naktų pasitaiko. Šis gidas skirtas pažinti savo įpročius, o ne vertinti save ar siekti tobulo miego įverčio.

Kada kreiptis pagalbos

Jei sunkumai užsitęsia ar trukdo kasdienai, pasitark su gydytoju. Garsus knarkimas, oro gaudymas miegant ar stiprus mieguistumas dieną taip pat svarbūs. Lėtinei nemigai pirmiausia rekomenduojama kognityvinė elgesio terapija (KET-N). [4, 7]

1 ŽINGSNIS

Šviesa

Atsižvelk į savo dienos ritmą

Dieną rinkis daugiau šviesos, vakare ją pritemdyk. Svarbu šviesos laikas, ryškumas ir trukmė, ne vien lemputės atspalvis. [2]



Dienos šviesa

Kai gali, dieną pabūk lauke.

Mažiau ryškumo

Likus valandai ar dviem pritemdyk ryškų apšvietimą.

Ramesni ekranai

Sumažink ekranų ryškumą; kai gali, padėk juos į šalį.

Šilta ir blausu

Šilta šviesa kuria nuotaiką, bet svarbus ir jos ryškumas.

Akiniai nebūtini

Mėlyną šviesą filtruojančių akinių nauda miegui neaiški. [8]

Saugi tamsa

Miegamajame tamsu; saugumui prireikus palik blausią šviesą.

Pradėk nuo kambario, ne vien nuo ekrano.

2 ŽINGSNIS

Sulėtėk

Pažymėk dienos pabaigą

Trumpas perėjimas padeda atskirti darbus nuo poilsio. Rinkis kelis pažįstamus, tavo kasdienai tinkamus veiksmus. [3]

- Užbaik vieną darbą ir nuspręsk, kas gali palaukti.
- Užrašyk pirmą rytojaus užduotį.
- Rinkis ramią veiklą: knygą, muziką ar šiltą dušą.
- Pasirink tinkamą laiką pradėti lėtinti tempą.
- Palik erdvės vakarams, kurie nesiklosto pagal planą.



Pažįstamas ritmas.
Mažiau skubos.

3 ŽINGSNIS

Mintys

Suteik mintims daugiau ramybės

Kai mintys nesustoja, trumpa pauzė gali praversti. Išbandyk paprastą, malonią praktiką. Ypatingų įgūdžių nereikia. [5]

Ramus kvėpavimas

Minutę ar dvi leisk kvėpavimui lėtėti natūraliai. Neversk savęs giliai kvėpuoti ar sulaikyti oro.

Trumpas užrašas

Užrašyk vieną rūpestį ir galimą rytojaus žingsnį. Tada padėk lapą į šalį.

Sugrįžk į dabartį

Pajusk pėdas, kėdę ar pažįstamą garsą. Dėmesiui nuklydus, švelniai grįžk.

Jei praktika kelia nerimą ar svaigsta galva, sustok ir rinkis kitą.



4 ŽINGSNIS

Aplinka

Sukurk miegui palankią erdvę

Komfortą kiekvienas jaučiame savaip. Rinkis maloniai vėsų, tylų ir tamsų kambarį, atsižvelgdamas į sveikatą ir saugumą. [1, 3]

Patogi temperatūra

Pritaikyk patalynę, vėdinimą ar šildymą. Vienos visiems idealios temperatūros nėra.

Mažiau šviesos

Išbandyk užuolaidas ar akių kaukę, jei tai patogu ir praktiška.

Mažiau trikdžių

Sumažink nebūtiną triukšmą. Ausų kištukus naudok tik kai saugu.

Pažįstama erdvė

Rinkis patogią patalynę ir paslėpk darbą primenančius daiktus.



PAKEISK VIENĄ LABIAUSIAI TRUKDANTĮ DALYKĄ.

5 ŽINGSNIS

Maistas ir gėrimai

Pastebėk, kas tinka tau

Naktį gali veikti valgymo laikas, porcijos ir jautrumas. Nėra maisto ar gėrimo, kuris garantuotų gerą miegą. [1, 3]



Kofeinas

Paskutinę kavą gerk anksčiau. Kofeinas gali veikti dar ilgai. [1]



Alkoholis

Pradinis mieguistumas nereiškia ramesnio miego vėliau. [3]



Vakaro maistas

Po gausios vakarienės palik laiko. Išalkus gali tikti lengvas užkandis. [1]



Kofeino šaltiniai

Arbatoje, koloje, energiniuose gėrimuose ir šokolade irgi yra kofeino. [1]



Įprastas gėrimas

Gali rinktis be kofeino. Žoliniai produktai gali sąveikauti su vaistais. [6]



Skysčiai

Gerk dieną. Jei naktį keliesi, prieš miegą venk didelio skysčių kiekio. [4]

6 ŽINGSNIS

Kūnas

Švelnus judesys ir atsipalaidavimas

Dieną judėk reguliariai. Jei intensyvus sportas žvalina, prieš miegą rinkis švelnesnį judesį. [1]

Judėk patogiai

Lengvai pasitempk ar trumpai pasivaikščiok. Judesiai turi būti patogūs.

Atleisk įtampą

Pastebėk žandikaulį, pečius ir rankas. Leisk įtampai slūgti, nieko neforsuok. [5]

Rinkis poilsį

Šį vakarą labiau gali tikti šiltas dušas, tyli muzika ar ramus pabuvimas.



7 ŽINGSNIS

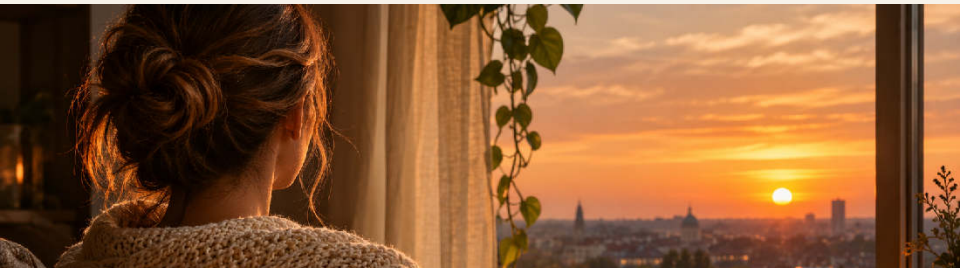
Nuoseklumas

Maži žingsniai, tinkamas ritmas

Stenkis gultis ir keltis panašiu laiku, jei įmanoma, ir savaitgaliais. Skirk pakankamai laiko miegui. [1, 3]

- ✓ Pasirink vieną ar du pakartojamus pokyčius.
- ✓ Rutina turi tilpti ir į įprastą dieną.
- ✓ Po neįprasto vakaro ramiai grįžk prie ritmo.
- ✓ Pastebėk, kas padėjo, o ne kurk vis naujas taisykles.

Pamaininis darbas, artimųjų priežiūra, kelionės ar liga gali keisti planą. Pritaikyk rutiną pagrindiniam savo miegui; prireikus pasitark su specialistu. [1]



Tavo vakaro rutina

60 minučių pavyzdys

Laiką ir veiksmų seką pritaikyk sau. Nebūtina atlikti visų žingsnių ar nuolat žiūrėti į laikrodį.

60 min. — **Užbaik dieną**
Baik darbus, pasižymėk rytojaus užduotį ir pritemdyk šviesą.

45 min. — **Padėk ekranus į šalį**
Kai gali, baik naršyti ir pasirink ramesnę veiklą.

30 min. — **Rami veikla**
Skaityk, klausykis ramios muzikos ar tyliai pabūk.

20 min. — **Pasiruošk miegui**
Nusiprausk ir paruošk tai, ko reikės rytoj.

10 min. — **Sulėtink tempą**
Ramiai pakvėpuok ar trumpai pastebėk kūno pojūčius.

Miegas — **Palik erdvės miegui**
Gulkis pajutęs mieguistumą. Kambaryje tebūna tamsu ir patogu.



Laiko mažai? Atsiversk kitą puslapį.

Trumpesnis vakaras

15 minučių variantas

Užimtą dieną pakanka kelių veiksmų. Trumpas perėjimas prie poilsio neturi tapti atskiru projektu.

5 MIN.

Užbaik ir pasiruošk

Padėk darbus, užrašyk vieną rytojaus užduotį ir pasiruošk miegui.

5 MIN.

Pakeisk aplinką

Pritemdyk šviesas, padėk telefoną ir pasirūpink kambario patogumu.

5 MIN.

Rinkis ramybę

Truputį paskaityk, klausykis ramios muzikos ar ramiai pakvėpuok.

Šiam vakarui gali pakakti paprastumo.

7 naktų stebėjimo lapas

Stebėk, pastebėk, pritaikyk

Pildyk ryte, apytiksliai. Tai savistabos lapas, o ne diagnostinis testas ar tobulintinas įvertis. [7]

Savaitės pradžia: _____

	1	2	3	4	5	6	7
Atsigulimo laikas							
Pabudimo laikas							
Miego val. (apytiksliai)							
Pabudimų skaičius							
Poilsio pojūtis 1-5							
Mieguistumas dieną 1-5							
Paskutinis kofeinas							
Alkoholis? T/N							
Išbandei rutiną? T/N							

1 = visai ne / mažas; 5 = labai / didelis. Pakanka apytiksliai.

Ką pastebėjau:

_____

Papildomos priemonės

Pagalba be papildomo spaudimo

Pradėk nuo to, ką turi

Gali pakakti lempos, užuolaidų, užrašų ir šiek tiek laiko. Naujos rutinos pirkti nereikia.

Apšvietimo priemonės

Šilto atspalvio lemputės ir reguliatoriai padeda keisti apšvietimą. Mėlyną šviesą filtruojantys akiniai nebūtini: jų naudos miegui įrodymai neaiškūs. [2, 8]

Stebėk saikingai

Popierinis dienoraštis gali būti paprastesnis už išmaniojo įrenginio įverčius. Aprašyk savijautą, o ne bandyk sau nustatyti diagnozę. [7, 9]

Papildai tinka ne visiems

Melatoninas ar žoliniai produktai nėra būtinas kitas žingsnis. Jų poveikis, tinkamumas ir sąveikos skiriasi: prieš bandant pasitark su gydytoju ar vaistininku. [6]

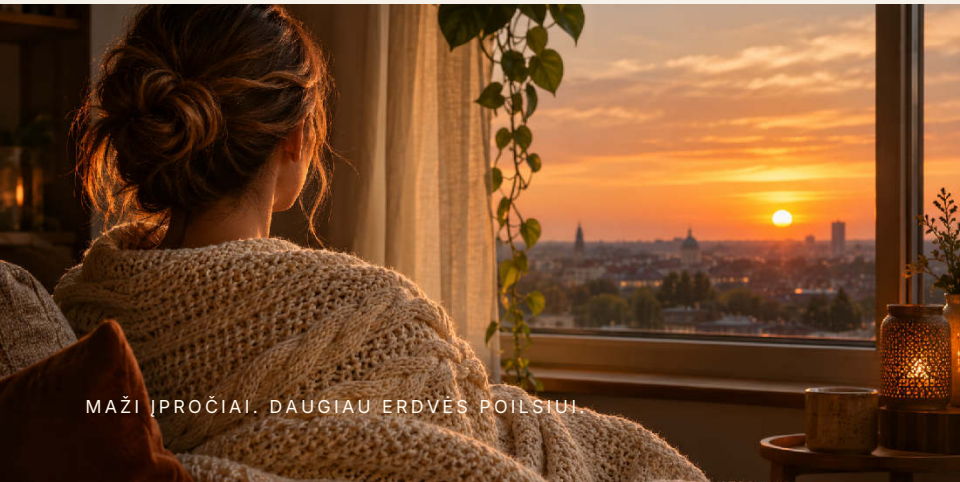
Priemonę rinkis konkrečiam poreikiui. Ji turėtų palengvinti vakarą, o ne kurti daugiau kontrolės ar nerimo.

Pabaigai

Ramesnis vakaras gali prasidėti nuo mažo pokyčio: švelnesnės šviesos, kelių tylių minučių ar įprasto laiko baigti dienos darbus.

Pastebėk, kas dera su tavo gyvenimu. Pasilik, kas padeda, kitką pritaikyk, o miego sunkumams užsitęsus kreipkis pagalbos.

Nebūtina daryti visko.
Pasirink vieną pradžios tašką.



Šaltiniai

Pagrindiniai gido šaltiniai. Paspausk nuorodą ir skaityk plačiau. Rutinų pavyzdžiai ir užduotys yra PŪNGAO redakciniai pasiūlymai.

1 NHLBI / Healthy Sleep Habits
Dienos ritmas, ramus vakaras, kofeinas ir miego aplinka.

2 Brown et al. / PLOS Biology, 2022
Ekspertų rekomendacijos dėl dienos, vakaro ir nakties šviesos.

3 NHS / Sleep Problems
Miego poreikis, vakaro įpročiai, maistas ir gėrimai.

4 NHLBI / Insomnia: Treatment
Sveiki įpročiai, specialistų pagalba ir KET-N.

5 NCCIH / Relaxation Techniques
Praktikų, jų įrodymų ir saugumo apžvalga.

6 NCCIH / Sleep Disorders
Papildomos praktikos ir papildų vartojimo klausimai.

7 NHLBI / Insomnia: Diagnosis
Miego dienoraštis ir požymiai, kuriuos verta aptarti su gydytoju.

8 Singh et al. / Cochrane Review, 2023
Mėlyną šviesą filtruojantys akiniai: nauda miegui neaiški.

9 CDC / About Sleep
Miego kokybė, sveiki įpročiai ir miego dienoraštis.

Originalios iliustracinės fotografijos sukurtos pasitelkiant DI.
Informacija suaugusiesiems. Šaltiniai tikrinti 2026 m. lapkritį.