

Masažas nuo nemigos

Nemiga – viena iš masinių ligų visame pasaulyje. Jos paplitimas auga kiekvieną dieną. Šiandien ši liga kankina 29 proc. vyrų, 37 proc. moterų, 25 proc. vaikų ir 75 proc. nėščių moterų. Nemiga pasireiškia sutrikusiu miegu. Pacientai toli gražu ne visada rimtai vertina nemigą. Šis požiūris lemia nemalonų ir pavojingą ligos perėjimą į lėtinę formą, neurologinius sutrikimus, vidaus organų patologijas ir psichinius sutrikimus. Ne kiekvienas gali savarankiškai susidoroti su nemiga, o daugeliu atvejų norint gauti gerą rezultatą, reikalinga medicinos specialisto pagalba. Nemiga yra miego kokybės ir kiekybės pažeidimas, neigiamai veikiantis žmogaus kasdienę veiklą.



Miegas yra nepaprastai svarbus žmogaus sveikatai, nes būtent šiuo metu žmogaus kūnas atgauna jėgas. Vidutiniškai žmogui reikia nuo 6 iki 10 valandų miego. Mes trečdalį savo gyvenimo praleidžiame sapnuose. Miegant mūsų smegenys apdoroja gautą informaciją, veikiami pasąmoniniai ir sąmoniniai elementai, formuojasi tiek atminties tipai (trumpalaikiai ar ilgalaikiai), tiek ir kūno elgesio ypatybės. Žmogus neišgyventų be miego ilgiau nei 200 valandų. Nemiegodami žmonės tampa mieguisti, dingsta emocijos, silpnėja jų reakcija ir imunitetas.

Nemigos priežastys

Nemigos atsiradimo priežasčių yra daugybė. Tai apima psichinio ir somatinio pobūdžio ligas, emocinį pakilimą, vaistus, blogus įpročius ir persivalgymą prieš miegą. Tarp nemigą išprovokuojančių ligų galima įvardyti parkinsonizmą, hipertiroidizmą, depresinius sutrikimus, neurozes, inkstų ligas ir artritą. Dažni žmonių išgyvenimai, susiję su buitine, darbo ir globaliomis problemomis, taip pat neigiamai veikia sveiką miegą. Išskiriamos dažniausiai pasitaikančios žmonių nemigos atsiradimo priežastys: psichiniai sutrikimai ir padidėjęs emocinis stresas, endokrininės sistemos patologijos, fizinės ligos, apnėja, blogi įpročiai (alkoholis, tabakas, narkotikai), neurologiniai susirgimai, šalutinis vaistų poveikis, skausmas, išoriniai dirgikliai, naktinis darbas ir laiko juostų keitimasis.

Nemigos išsivystymo priežastys gali būti individualios paciento savybės. Tai apima paciento amžių, temperamentą, esamą sveikatos būklę ir gyvenimo būdą. Pažeidžiamiausi yra pagyvenę žmonės, moterys ir žmonės, patekę į sunkią gyvenimo situaciją.

Nemigos simptomai

Nemiga pasireiškia užmigimo sunkumais, neramiu miegu su dažniais prabudimais, po kurių neįmanoma užmigti, ar dienos apatija ir nuovargiu. Nemigos simptomai yra ryškūs ir lengvai pastebimi. Dienos metu nemigos požymiai pasireiškia dirglumu, mieguistumu, sumažėjusiu dėmesio lygiu, išsiblaškymu ir nuotaikų kaita. Visa tai lemia žmogaus socialinę disfunkciją, dėl to, nemigos simptomai



sukelia motyvacijos mažėjimą viskam. Žmonės, kenčiantys nuo nemigos, dienos metu jaučiasi mieguisti, dažnai vargina galvos skausmai ir virškinimo trakto problemos.

Kova su nemiga

Yra buitinių kovos su nemiga būdų. Norėdami laimėti šią „kovą“, turėsite išmokti šių taisyklių:

- Laikykitės tinkamos dietos ir nepersivalgykite prieš miegą. Vakarienė turėtų būti bent 3 valandos prieš miegą.
- Ribokite alkoholį ir gėrimus su kofeinu prieš miegą.
- Vėdinkite kambarį, kuriame miegate.
- Vakariniai pasivaikščiavimai padeda greičiau užmigti.
- Prieš miegą nežiūrėkite televizoriaus ar nevakarokite prie kompiuterio.
- Pasirinkite patogią pagalvę ir čiužinį.
- Jei reikia, skirkite laiko dienos miegui.
- Normalizuokite darbo ir poilsio režimą.

Šių paprastų taisyklių laikymasis padeda normalizuoti miegą ir palaikyti sveikatą. Jei tai nepadaeda įveikti nemigos, tuomet reikalinga medicinos specialistų pagalba.

Nemigos diagnozė

Vienas iš nemigos diagnozavimo būdų yra Epworto skalė. Ši skalė mieguistumą įvertina balais nuo 0 iki 4. Pacientui pateikiami klausimai, o balai apskaičiuojami atsižvelgiant į atsakymus. Norėdami pašalinti rimtas ligas, gydytojai atlieka išsamų patikrinimą ir apžiūrą. Nemiga gali būti sunki arba lengva. Norėdami planuoti gydymą, medikai turi nustatyti nemigos priežastis ir pradėti jas šalinti.



Nemigos tipai

Nemiga pagal psichinių sutrikimų klasifikaciją DSM-IV yra apibrėžiama kaip nepatenkinama miego kokybė ir kiekis, trikdantis pacientą bent 3 kartus per savaitę, mėnesį. Naktį miegant specialistai išskiria REM fazę ir ne REM fazę. Pirmoji yra greitų akių judesių fazė. Antroji yra padalinta į 4 laikotarpius, iš kurių du paskutiniai vadinami lėtosios bangos faze arba d-miegu. Būtent šios fazės metu atsiranda gilus miegas, atkuriamas kūno stiprumas. .

Gydytojai išskiria endogeninę nemigą, kurią sukelia išoriniai veiksniai. Pastaroji yra nemiga dėl miego higienos nesilaikymo, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ir stresinių

sąlygų. Į endogeninės nemigos sudėtį įeina: psichofiziologinio ir idiopatinio pobūdžio nemiga, obstrukcinė apnėja, neramių kojų sindromas, cirkadinio ritmo sutrikimai. Psichofiziologinė nemiga sukelia trumpalaikį stresą ir miego trūkumą. Cirkadinio ritmo sutrikimai gali atsirasti esant REM ar ne REM miego fazei.

Somnologai išskiria adaptacinę, psichofiziologinę, idiopatinę, elgesio nemigą, dėl psichinių sutrikimų, gretutinių somatinių ligų, vaistų.

- Adaptyvioji arba ūminė nemiga išsivysto dėl stipraus streso ir trunka ne ilgiau kaip 3 mėnesius.
- Dėl psichofiziologinės nemigos pacientas baiminasi negalėti užmigti, o iki vakaro sustiprėja bendras įtampas jausmas.
- Idiopatinė nemiga dažniausiai išsivysto nuo vaikystės.
- Nemiga dažnai būna psichinių ligų simptomų sąrašė. Nemigos procentas psichikos ligoniams sudaro 70 proc. atvejų.
- Nemiga dėl miego higienos taisyklių nesilaikymo dažniausiai kyla dėl žmonių nesirūpinimo savo sveikata ir miegu.
- Daugelis somatinio pobūdžio ligų išprovokuoja nemigą (aritmija, skausmas sergant pepsine opa ir kt.).
- Netinkamai vartodami vaistus, įskaitant miegui skirtas tabletes, galite sukelti nemigą. Taip pat nemigą išprovokuoja alkoholis.
- Pseudoinsomnija yra liga, kai sutrinka žmogaus supratimas apie miego trukmę ir kokybę. Pseudo nemigos pacientai mano, kad jie miega daug mažiau nei iš tikrųjų.

Remiantis tradicinės kinų medicinos nuomone, nemigą gali sukelti kelios priežastys:

- ✓ Dėl per didelio psichinio streso prarandama gyvybinė energija ir sumažėja kraujo tūris, sutrinka širdies ir blužnies veikla, sutrinka širdies mityba ir klaidžiojančios mintys, dėl kurių netenkama miego.
- ✓ Kai kraujas nepakankamai maitina širdį, užklumpa nerimas, dėl kurio sunku miegoti.
- ✓ Depresija, kepenų energijos pusiausvyros sutrikimas, vidinis nerimas – tai gali sukelti dirglumą ir nemigą. Nervingumas ir nerimas sukelia energijos trūkumą tulžies pūslėje ir miego praradimą. [
- ✓ Netinkama mityba kenkia blužniai ir sąnariams, o nevirškinimas trukdo miegoti.

Trumpai tariant, per didelis stresas, per didelė įtampa smegenims, fizinis silpnumas, netinkama mityba ir nevirškinimas daro blogą įtaką gyvybinei energijai, o nerimas yra pagrindinė nemigos priežastis.

Nemiga vaikui

Vaikų nemiga yra psichofiziologinė, taip pat gali būti susijusi su vaistų vartojimu ir somatinių ligų buvimu. Dažnos nemigos priežastys vaikams yra įvairios genės skausmai, refluksas, vidurinės ausies uždegimas, traukuliai ir kitos sąlygos.



Nemigos gydymas

Nemigą gydyti turėtų medicinos specialistas, nes savarankiškas gydymas gali sukelti nemalonių padarinių. Pavyzdžiui, nepagrįstas raminamųjų ir miego tablečių vartojimas gali sukelti priklausomybę, intoksikaciją, neigiamai paveikti vidaus organų ir jų sistemų darbą. Svarbiausia, kad savaiminis gydymas gali pakenkti sveikatai, neišsprendžiant pačios problemos. Nemiga sergantis asmuo gali sau padėti laikytis tam tikrų taisyklių, vadinamų miego higiena. Be to, yra netradicinių nemigos gydymo metodų, tokių kaip psichoterapija, encefalofonija, žolelės. Žolelių, turinčių raminančio ir migdomojo poveikio, pavyzdžiai yra citrininiame balzame, mėtose ir valerijone. Dar kitas nemigos gydymo metodas yra hipnozė. Hipnotinis nemigos gydymas gali būti atliekamas pacientui sulaukus 5 metų.

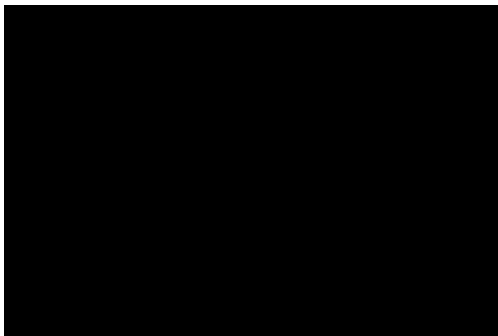
Moterų nemiga dažnai stebima menopauzės metu. Tokiu atveju moterys jaučia norą miegoti dienos metu, tačiau naktį negali užmigti. Menopauzės metu pasireiškus nemigai, gali prireikti konsultacijos su endokrinologu, ginekologu. Senatvėje nemiga taip pat yra dažnas reiškinys. Dažnai šiame amžiuje nemigą galima supainioti su dideliu nuovargiu, dėl kurio žmonės miega dienos metu, o naktį nebegali užmigti. Norint geriau miegoti, vyresnio amžiaus žmonėms pravartu prieš miegą išgerti šilto pieno arba išsimaudyti vonioje su žolelėmis. Dažnai nemiga vystosi apsvaigus nuo alkoholio. Taip yra dėl neigiamo alkoholinių gėrimų poveikio centrinei nervų sistemai ir deguonies bado provokacijai. Nemiga dėl alkoholio turėtų būti gydoma pagal narkologo rekomendacijas. Būtent toks specialistas turėtų išrašyti tablečių nuo nemigos priklausomiems žmonėms. Nemiga vaikams gali būti susijusi su nestabilia nervų sistema ir miego ritmu. Nemigą naujagimiams gali išprovokuoti diegliai, noras valgyti, temperatūros svyravimai ir stresas. Vyresni vaikai gali patirti nemigą dėl keičiamos gyvenamosios ar studijų vietos, kirminų buvimo ir skausmingų bet kurios genezės pojūčių.

Nemigos pasekmės

Miego metu pakyla anabolinių procesų lygis žmogaus organizme, o vakaro link prasideda miego hormono melatonino gamyba. Būtent jis priverčia mus miegoti. Esant mieguistumui, smegenų veikla mažėja, būtent tada stebime išsiblaškimą, sulėtėja pulsas. Esant miego sutrikimams žmogui sunku greitai užmigti. Rytą tokie žmonės retai jaučiasi pailsėję. Tokių sutrikimų pasekmė gali būti lėtinė nemiga. Ateityje ši būklė gali sukelti komplikacijų: psichikos sutrikimų, kvėpavimo sutrikimus, kojų mėšlungį naktį. Miego problemos nemigos atveju gali padidinti cukraus kiekį kraujyje ir išprovokuoti aritmiją, jau nekalbant apie lėtinį nuovargį ir dėmesio praradimą. Sutrikęs miegas sukelia depresiją ir pablogina žmogaus gyvenimo kokybę.



Masažas nuo nemigos



Vienas iš malonių ir saugių nemigos gydymo būdų yra masažas. Pavyzdžiui, pėdų masažas 20 minučių 2 kartus per dieną.

Refleksiniam masažui nėra kontraindikacijų. Kovoje su nemiga Kinijos medicina gali būti geras pagalbininkas. Esant nemigai 10 minučių prieš miegą atliekamas galvos, ausų, kaklo, pilvo ir pėdų masažas. Žinoma, didesnę efektą duos viso kūno masažas, tačiau net ir trumpas masažas nuo nemigos neleidžia psichosomatinėms ligoms vystytis ir pagerins miego kokybę. Paslaptis yra paprasta. Žmogaus kūne yra tūkstančiai biologiškai aktyvių taškų, kurie projektuojami į įvairius organus ir sistemas. Šimtmečius jų buvimo vietą tyrinėjo Rytų gydytojai, sukūrę ir palikę mums išistus žemėlapius. Vidaus organai reaguoja į tokių taškų stimuliavimą ir leidžia gauti puikų gydomąjį poveikį:

- atpalaiduoja kaktos raumenis;
- malšina kraujagyslių spazmus;
- sumažina kraujospūdį;
- suaktyvina kapiliarinę kraujotaką;
- malšina nerimą ir nervingumą;
- pašalina į migreną panašius skausmus.

Ir visa tai yra tiesiog būtina norint paruošti fizinį kūną nakties poilsiui. Masažuojamas žmogus atsipalaiduoja, tai reiškia, kad smegenys yra atsietos nuo trikdančių minčių, taip pat tai nuramina. Kartu su masažu ir liaudies priemonėmis nuo nemigos galima greitai pasiekti visišką atsipalaidavimą ir ramiai užmigti.

Kvėpavimo pratimai prieš miegą padės greičiau užmigti. Ritminis kvėpavimas teigiamai veikia raumenis, stabilizuoja virškinamąjį traktą ir kraujo tėkmę į smegenis. Kvėpavimo pratimai yra puikūs ne tik jauniems žmonėms, bet ir pagyvenusiems nemigos kamuojamiems pacientams. Atlikdami pratimus, turėtumėte atsiminti, kad jums reikia kvėpuoti per nosį, o iškvėpimas turėtų būti ilgesnis nei įkvėpimas. Kvėpavimas turėtų būti ritmingas. Meditacijos turi panašų teigiamą poveikį.

Pagrindinė nemigos akupresūros taisyklė yra visiškas skausmo nebuvimas. Spaudimas biologiškai aktyviuose taškuose turėtų būti toks, kad nebūtų skausmo ir paraudimo neliktų pašalinus pirštą.

Atlikus procedūrą, prieš pat užmigimą neturėtumėte vaikščioti, žiūrėti televizoriaus, turėti lytinių santykių. Masažas skatina proto ir kūno panirimą į ramybės ir atsipalaidavimo būseną.

Tradicinėje Kinų medicinoje nemigą galima gydyti daugybe būdų. Paprasčiausias ir lengviausias iš jų yra masažas.

Taškus galite masažuoti bet kokia tvarka, tačiau jei tai darote sistemingai iš apačios į viršų, atsiranda lengvas energijos srautas, kurio judėjimą daugelis pradeda jausti po kelių seansų. Štai kur yra atsipalaidavimo taškai:

- ✚ Ant didžiųjų kojų pirštų pagalvėlių.
- ✚ Prie didžiųjų kojų pirštų pagrindo.
- ✚ Pėdose 2 pirštais žemiau vidurinių ir bevardžių pirštų.
- ✚ Kiekvienos pėdos centre.
- ✚ Apatiniame blauzdos raumens taške.
- ✚ Krūtinės centre 2 pirštai virš krūtinkaulio galo.
- ✚ Mūsų rankose yra miego taškai. Jie padės normalizuoti miegą. Šie taškai yra išdėstyti simetriškai: mažųjų pirštų nagų kampuose, po alkūnėmis išorėje ir raukšlėje tarp nykščio ir smiliaus. Suaktyvinkite juos paspaudinėdami, pamasažuodami.
- ✚ Ant nosies, ties vidiniais akių kampais.
- ✚ Išoriniuose antakių kampuose.
- ✚ Virš nosies tilto (trečioji akis).
- ✚ Kaukolės pagrinde iš abiejų pakaušio dugno pusių.

Simetrinius taškus galima masažuoti paeiliui arba vienu metu 1–2 minutes (po kelių užsiėmimų išmoksite, kada laikas pereiti į kitą tašką). Taigi visas akupresūros seansas užtruks apie 20–30 minučių, per kurias masažuojamasis lėtai užmigs. Jei norisi miegoti anksčiau – nereikia kovoti su miegu. Procedūra neprivalo tęstis, galite ją baigti anksčiau, kai norite miego. Kai nėra laiko ar galimybės atlikti pilną masažą, pakanka masažuoti tik taškus, esančius galvoje.

Galvos masažas. Pirmiausia pašildomos rankos, įtriname jas vieną į kitą, tada 10–20 kartų triname veidą delnais. Vidurinių pirštų pagalvėlėmis masažuokite yin–tan tašką tarp antakių, kiekviena ranka atlikdami judesius iš apačios į viršų 30 kartų. Apibendrinant, masažuokite išilgai antakio, per antakį 30 kartų iš abiejų pusių. Masažo metu akupunktūros vietose atsiranda skausmingi pojūčiai (1 pav.).



1 pav

Ausies masažas. Pirmiausia 20 kartų nuo viršaus iki apačios masažuokite ausis nykščiu ir smiliumi. Tada tuo pačiu būdu atlikite 30 kartų ausies lanko masažą. Po masažo ausys turėtų sušilti.

Kaklo masažas. Paspauskite ir judėkite rodomųjų pirštų pagalvėlėmis nuo aktyvaus taško už ausies įdubos kaklu žemyn (žr. pav.). Atlikite tai 15 kartų. Tada keturiais pirštais masažuodami išorinę sukamojo galvos raumens dalį iš viršaus į apačią 29 kartus, judėkite nedidele jėga. Negalima masažuoti per greitai ir taip, kad kaklas jaustų spaudimą.

Masažuokite pilvą. Šiai procedūrai tinkamiausias laikas yra prieš pat miegą. Pacientui atsigulus ant nugaros, susišildykite rankas, jas trindami ir delnais masažuokite pilvą 20 kartų pagal laikrodžio rodyklę, o paskui – 20 kartų prieš laikrodžio rodyklę (pakaitomis abiem rankomis). Tai ne tik padės nuo nemigos, bet ir pagerins skrandžio veiklą, pagerins virškinimą. Jei be nemigos pacientas turi ir skrandžio problemų, šį pratimą galite atlikti dažniau.

Pėdų masažas. Ši procedūra turėtų būti atliekama plaunant kojas. Paciento kojas dėkite į šiltą vandenį taip, kad uždengtų kulkšnių sąnarius. Kai kraujagyslės išsiplečia ir prisipildo, pėdos šiek tiek parausta. Dabar nykščių pagalvėlėmis galite 90 kartų masažuoti „yun–chuan“ taškus (žr. pav.) abiejų kojų. Tai padės pagerinti kepenų veiklą, sustiprins blužnį, pagerins miegą ir fizinę kūno būklę.

Iš penkių pateiktų procedūrų pirmąsias tris galima atlikti dienos metu, o paskutines dvi geriausia atlikti prieš miegą. Reguliariai atliekant šį masažą, bus išspręsta nemigos problema. Norint, kad terapinis poveikis būtų stipresnis, pacientui būtina rekomenduoti stebėti savo vidinę būklę, laikytis dietos ir propaguoti sveiką gyvenimo būdą.

Akupresūra visada veikia, tačiau kai kuriems efektams pasireikšti reikia šiek tiek daugiau laiko. Tiems, kurie negali užmigti per valandą ar miego problemos kankina daugiau nei kelias savaites arba dažnai prabunda naktį, reikalinga medicininė pagalba. Nebijokite jos, nes priešingu atveju turėsite gydyti depresiją ir psichosomatinius sutrikimus ar lėtines ligas.

Naudota literatūra:

1. <https://www.piluli.ru/disease/bessonnica-insomnija>.
2. https://www.kadrof.ru/st_sleeplessness.shtml
3. <https://massage.spb.ru/massazh-i-bessonnica.html>
4. https://www.ereading.life/chapter.php/1027966/63/Cinnan_Terapevticheskie_uprazhneniya_kitayskoy_mediciny.html
5. <https://sladson.ru/insomniya/tochechnyj-massazh-pri-bessonnice.html>