

TURINYS

Susipažinkime	11
Kam skiriu šią knygą?	14
Mano istorija	19
Kas atitolina mūsų miegą?	28
Kaip susikurti sau laiko?	57
KŪNO IŠMINTIS	61
Išgirsti savo kūną	63
Moters miegas pagal ciklą	70
Nemiga	77
ŠIRDIES IŠMINTIS	95
Ar moterims reikia daugiau miego?	97
Meilė miegui prasideda nuo meilės sau	101
Atjautos pamokos	112
Jūsų <i>ikigai</i>	124
Menas sakyti „ne“	128
RYTO IR DIENOS IŠMINTIS	135
Praktikai reikia praktikos	137
Mano lėtojo gyvenimo paieškos	141
Mano kasdienė džiaugsmo praktika	142
Pogulis dieną	150
Gamtos dovanos	153
Judėjimo galimybės	159

VAKARO IŠMINTIS

169

Maistas, kuris padeda užmigti	171
Tai, ką valgote, turi įtakos jūsų miegui	174
Karalius Magnis	186
Miego vagys	189
Miegamojo erdvė	198
Santykiai ir artumas	218
Rutinios ir autentiškų ritualų kūrimas	229
Nusiraminti reikia laiko	233
Natūralūs būdai nurimti	235
Meditacijos	257

NAKTIES IŠMINTIS

277

Miego supergalios	279
Kas vyksta su kūnu, kai miegame?	285
Jeigu prabudote vidury nakties, nebauskite savęs	292

JŪSŲ GILESNIŲ POILSIO PAIEŠKOMS

301

Ryto ritualas	303
Vakaro ritualas	304
Jūsų ramybės įrankių rinkinys	305
Sąmoningas poilsis	306
Jeigu praleidote laiką sau	308
Kai apima dūzgiančios mintys ir prabundate naktį	309
100 priminimų, kurie leis pagerinti poilsį	310
47 būdai, padėsiantys geriau jaustis savo kūne	316
Jūsų miego refleksija ir planas	321

NEMIGA

Dėl to, kad naktį sunku užmigti arba prabundame, galime kaltinti įvairias emocijas, fiziologines ar išorines priežastis. Jei taip atsitinka kartą ar du per savaitę, tai normalu. Bet jeigu tokie sunkumai vargina daugiau nei kelias savaites, metas ieškoti priežasčių. Svarbiausia ieškoti giluminės prasto miego priežasties, o jų gali būti visai netikėtų.

Perfekcionizmas ir nemiga

Dar mažai ištirta, ar perfekcionizmas susijęs su nemiga, tačiau naujausi tyrimai rodo, kad tam tikri perfekcionizmo aspektai susiję su nemiga. Į perfekcionizmą linkę asmenys neretai mąsto ir prieš miegą patiria neigiamas emocijas (apgailestavimą, gėdą ir kaltę), kurios, įrodyta, pablogina miegą. Baimė suklysti, baimė priimti neteisingus sprendimus ir polinkis į „kontrafaktinį mąstymą“ (kai prieštaraujama faktams) yra su lėtine nemiga susiję bruožai. Žmonėms, turintiems šių įsitikinimų, neretai išsivysto miego nerimas, tad svarbu sukurti miego kontrolę ir šį nerimą sumažinti. Deja, kadangi miego negalime kontroliuoti, šie bandymai dažnai būna ne produktyvūs ir dar labiau pablogina situaciją. Dirbdama su klientėmis, kurios yra perfekcionistės, dažniausiai pastebiu, kad daugelis jų priima miegą kaip „sunkų darbą“, nori viską kontroliuoti ir nepasitiki gyvenimo tėkme ir pokyčiais.

Sielvartas ir nemiga

Sielvartas ir gedulas gali labai paveikti miegą. Dėl to sunku užmigti arba prabundama naktį. Dėl netekties sukeltų emocinių ir fizinių išgyvenimų neretai atsiranda nemiga, kuri gali padidinti išsekimo jausmą ir emocinę kančią. Prisiminimai, apgailestavimai ar scenarijai „kas būtų, jeigu būtų“ suaktyvina protą. Netekties išgyvenimas gali lemti nerimą keliančius sapnus. Miegama per daug, per mažai arba dažnai prabundama. Dėl sutrikusios dienosnotvarkės sunkiau išlaikyti sveikus miego įpročius. Sielvartas lemia galvos skausmus, raumenų įtampą ar virškinimo sutrikimus.

Santykiai ir nemiga

Ryšys tarp santykių ir nemiego yra gilus. Mūsų emociniai ryšiai turi įtakos tam, kaip gerai ilsimės, o miego kokybė daro įtaką mūsų santykiams. Sveiki santykiai gali skatinti gilų atkuriamąjį miegą, o konfliktai ar emociniai sutrikimai kelia nemigą ar lemia neramias naktis.

Emocinis saugumas = geresnis miegas

Kai jaučiatės saugios ir mylimos, mažėja streso hormonų kiekis, o tai lemia atsipalaidavimą ir gilesnį miegą.

Konfliktai ir stresas = miego sutrikimai

Ginčai, neišspręsta įtampa ar emocinis atstumas gali sukelti nerimą, dėl kurio darosi sunku užmigti ar gerai išsimiegoti. Miego grafikų skirtumai, knarkimas ar neramumas gali turėti įtakos miego kokybei, jei poros miega vienoje lovoje.

Skurdus miegas = padidėjęs dirglumas

Dėl miego trūkumo moterys tampa emociškai jautresnės, todėl kyla nesusipratimų ir konfliktų.

Geras miegas = geresnis bendravimas

Geras miegas pagerina emocinę reguliaciją, todėl lengviau bendrauti kantriai ir empatiškai. Miego trūkumas mažina intymumą. Nuovargis gali susilpninti emocinį ryšį, lytinį potraukį ir gebėjimą visapusiškai būti su partneriu.

Kūrybiškumas ir nemiga

Kūrybiškumas ir miegas yra glaudžiai susiję, tačiau daugelis žmonių to nepastebi. Kūrybiškumas skatina motyvaciją, energiją, o miegas yra labai svarbus šioms savybėms išlaikyti ilgą laiką. Kai esate labai užsidegusios ko nors imtis, jūsų galvoje sukasi idėjos, todėl sunkiau nurimti. Jaudulys ar stresas gali lemti nepastovų miegą.

Savirealizacija ir nemiga

Kai moteris giliai asmeniškai tobulėja arba, atvirkščiai, nerealizuoja savęs, ji gali patirti miego sutrikimų dėl vidinių konfliktų, padidėjusio savęs suvokimo ar emocinio apdorojimo. Savęs gilesnis suvokimas taip pat gali suteikti vidinę ramybę, sumažinti stresą ir laikui bėgant pagerinti miegą. Giluminės tiesos apie save pažadinimas lemia naktimis nepaliekančias mintis. Praeities traumų apdorojimas arba susitaikymas su savo tikrąja savastimi gali sužadinti slopinamas emocijas ir apsunkinti miegą. Kai moterys atsikrato senų tapatybių ir įsitikinimų, neapibrėžtumo jausmas gali sukelti nerimą. Tampa jautresnės energijos pokyčiams, emocijoms ar net sapnams, todėl gali sutrikti miegas.

Užspaustos emocijos ir nemiga

Kai savo emocijas slopinate, o ne apdorojate, jos ne tik niekur nedingsta, bet ir kaupiasi kūne ir nervų sistemoje, dažnai išskyla naktį. Dėl to gali pasireikšti nemiga, neramus miegas, košmarai ir prabudimai. Norint įveikti miego problemas, labai svarbu suprasti šį ryšį.

Bėgančios mintys ir pernelyg aktyvus protas, neperdirbtos emocijos sukuria psichikos kilpas, kurios palaiko smegenų budrumą, todėl sunku užmigti. Sustiprėjęs streso hormonų kiekis, slopinamos emocijos palaiko aktyvią simpatinę nervų sistemą („kovok arba bėk“ režimas), neleidžiančią atsipalaiduoti, bet reikalingą giliam miegui.

.....

**KŪNAS SAUGO EMOCIJAS, YPAČ NERVŲ SISTEMA.
MIEGANT ORGANIZMAS TURI PERSIJUNGTI
Į PARASIMPATINĘ NERVŲ SISTEMĄ
(POILSIO IR VIRŠKINIMO REŽIMĄ), TAČIAU NUSLOPINTOS
EMOCIJOS IŠLAIKO KŪNĄ BUDRUMO BŪSENOS.**

.....

Kaltė, pyktis arba sielvartas – neišspręstos emocijos – gali pasireikšti kūno įtampa, dėl kurios naktį jaučiamas diskomfortas arba pabundama išsekus.

Nemiga ir vangios kepenys

Galbūt jau kurį laiką kenčiate nuo nemigos. Nors išbandėte daugybę įvairių būdų ir viską darote teisingai, vis tiek negalite gerai išsimiegoti. Galiu lažintis, kad turite nuoseklią miego rutiną. Galbūt jums gerai sekasi valandą prieš miegą nebesinaudoti

telefonu ar kompiuteriu. Galbūt vartojate magnio papildus. Medituojate, bet dėl kažkokių priežasčių vis tiek negalite užmigti... Atskleisiu pagrindinę slaptą nemiego paslaptį. Ar esate tam pasiruošusios? Tai vangios kepenys. Žinau, jums tikriausiai kyla klausimas, ką, po velnių, mano kepenys turi bendro su prastu miegu. Labai daug! Ketinu paaiškinti, kodėl.

Kepenų funkcijos

1 funkcija. Šalinti toksinus

Visi žinome, kad viena pagrindinių kepenų funkcijų – šalinti iš organizmo toksinus. Nors tai neabejotinai yra pagrindinis kepenų darbas, jos turi daug daugiau pareigų nei tik detoksikacija. Jei kepenys nesugeba atlikti visų savo pareigų, kenčia miegas. Pavyzdžiui, kepenys yra atsakingos už tulžies gamybą. Būtent tulžis skaido riebalus iš maisto, kad gamintųsi cholesterolis. Cholesterolis sintetinamas kepenyse. Cholesterolis toks svarbus, nes yra pagrindinė steroidinių hormonų sudedamoji dalis. Pavyzdžiui, kortizolio, dehidroepiandrosterono (DHEA), testosterono, progesterono, estrogeno. Iš esmės visų pagrindinių hormonų. Jei hormonų pusiausvyra organizme sutrikusi, gali kilti miego problemų.

2 funkcija. Gliukozę paversti glikogenu

Kitas svarbus kepenų vaidmuo – paimti gliukozę ir paversti ją glikogenu. Jis saugo ir išsiskiria, kai mums reikia šiek tiek padidinti cukraus kiekį kraujyje, kai nevalgome. Paprastai tai vyksta naktį. Taigi, jei šis procesas sutrinka, kyla reakcija „kovok arba bėk“, kuri lemia miego sutrikimus.

3 funkcija. Gaminti įvairias aminorūgštis

Mūsų kepenys taip pat gamina įvairias aminorūgštis, įskaitant gliciną. Glicinas yra svarbus neurotransmiteris, kai kalbama apie miegą, nes jis padeda reguliuoti kūno temperatūrą.

Kad būtų sintetinamas melatoninas, kūno temperatūra turi sumažėti dviem laipsniais.

4 funkcija. Detoksikacija

Negalime pamiršti detoksikacijos. Pagal kinų mediciną 1.00–3.00 val. nakties kepenys aktyviausiai detoksikuoja organizmą. Jei kepenys yra vangios ir negali veiksmingai pašalinti toksinų, tuomet jos sukelia nedidelį uždegimą. Kai kyla uždegimas, organizmas išskiria kortizolį, kad jį sumažintų. Taigi, jei tai atsitinka tarp 1.00 ir 3.00 val. nakties, pabusite. Kai turėjau miego problemų, beveik kasnakt prabusdavau 3.00 val. Tai tik maža dalėlė viso to, ką mūsų kepenys daro organizme. Apskaičiuota, kad jos atlieka svarbų vaidmenį daugiau nei 500 organizmo funkcijų.

Sekmadienio nemiga

Kita labai paplitusi nemiga yra sekmadieninė. Skamba pažįstamai? Šis reiškinys net turi pavadinimą *Sundays blues*, arba „sekmadienio baimės“. Atlikta „Linkedin“ apklausa parodė, kad 80 proc. žmonių baiminasi sekmadienio. Ši baimė gali pasireikšti net fiziniais simptomais, tokiais kaip galvos ir skrandžio skausmai, padažnėjęs širdies plakimas, alergija, prakaitavimas ir prastas, negilus miegas. Amerikos miego medicinos akademijos duomenimis, 79,5 proc. JAV gyventojų sekmadieniais sunku užmigti, palyginti su kitomis savaitės dienomis. Paprastai mūsų savaitgalis yra laikas, kai galime atsipalaiduoti ir mėgautis laisvalaikiu. Tad mintis, kad pirmadienio rytą teks grįžti į įtemptą darbo ir mokyklos grafiką, gali kelti stresą, nerimą ir liūdesį.

Kaip lėta medžiagų apykaita veikia mūsų miegą?

Žinome, kad lėta medžiagų apykaita dėl daugelio priežasčių tikrai nėra palaiminimas. Viena iš jų – sutrikdytas miegas. Pradėkime nuo to, ką reiškia lėta medžiagų apykaita. Labai paprastai apibūdinant, tai reiškia, kad jūsų organizmas lėtai priima maistą ir paverčia jį energija. Funkcinės sveikatos požiūriu tai taip pat reiškia, kad jūsų skydliaukės ir antinksčių veikla yra lėta. Dėl to organizme sunkiai išlaikomas natris ir kalis, nelieka magnio ir kalcio. Šaunus dalykas, kad kalcis ne tik padeda išlaikyti stiprius kaulus ir dantis, bet gali apsaugoti ir emociškai, kai patiriame psichologinę traumą. Kalcis yra labai raminantis mineralas, todėl, kai patiriame itin didelį stresą, mūsų organizmas sulaiko kalcį, kad jaustumės ramesni. Labai svarbu susidoroti su savo psichologinėmis traumomis, stresu, kad jūsų kūnas kalcį nukreiptų į kaulus ir dantis, kur jam ir priklauso būti. Kitaip gali pasireikšti nerimo ir depresijos simptomai, tad šios psichinės būklės paaštrės ir (arba) sukels miego problemų.

Didelis magnio kiekis minkštuosiuose audiniuose gali sutrikdyti miegą – mums reikia atitinkamo magnio kiekio centrinei nervų sistemai, smegenims ir kūnui nuraminti. Dar didesnį iššūkį medžiagų apykaitai turi nepakankamas magnio kiekis. Tyrimai rodo, kad 50 proc. žmonių su maistu negauna rekomenduojamo magnio paros kiekio. Magnis yra labai svarbus miegui. Pirma priežastis – magnis padeda skatinti GABA gamybą. GABA yra slopinamasis neuromediatorius, kuris jungiasi prie receptorių smegenyse ir slopina smegenų veiklą bei budrumą. Todėl mums reikia tam tikro GABA kiekio, kad galėtume miegoti. Taigi galite suprasti, kodėl dėl magnio trūkumo gali sumažėti GABA ir kilti miego problemų. Antra, magnis labai svarbus cukraus kiekiui

kraujyje reguliuoti. Daugelis mano klienčių prabunda vidury nakties, nes nukrenta cukraus kiekis ir dėl to organizme pradeda skintis kortizolis, kad jį pakeltų.

Ką daryti, kad medžiagų apykaita nesulėtėtų? Na, pirma, įsitikinkite, kad valdote savo protinį ir emocinį stresą. Antra, ar valgote užtektinai daržovių, kurios turi sudėtinių angliavandenių. Tai padės pagreitinti medžiagų apykaitą. Tačiau nepamirškite, kad organizmui reikia ir baltymų bei šiek tiek riebalų, nes mažai baltymų turinti dieta taip pat gali prisidėti prie lėtos medžiagų apykaitos. Trečia, įsitikinkite, kad valgote maistą, kuriame yra daug magnio, kalio ir natrio. Kalbant apie natrį, geriausia kasdien išgerti stiklinę vandens su žiupsneliu jūros druskos, bet persistengti nereikėtų. O kalio padauginti tikrai sunku, nes mūsų organizmui reikia daug šio elemento! Maisto produktai, kuriuose daug kalio: salierų sultys, kokosų vanduo, kanapių sėklos ir bananai. Ir galiausiai, bet ne mažiau svarbu, valgyti maisto, kuriame gausu magnio: avokadų, bananų, špinatų, kanapių ir moliūgų sėklų, migdolų, mangoldų, lapinių kopūstų ir mano mėgstamiausio juodojo šokolado!

Kaip greitai medžiagų apykaita veikia miegą

Norite tikėti, norite ne, bet per greitai medžiagų apykaita sukelia savitų iššūkių, įskaitant nemigą. Taigi, ką tiksliai reiškia greita medžiagų apykaita, kokios jos priežastys, kokie simptomai, kaip jie susiję su prastu miegu ir galiausiai – ką daryti, kad sulėtintume medžiagų apykaitą ir gerai išsimiegotume? Greita medžiagų apykaita reiškia, kad jūsų organizmas greitai degina energiją ir mineralines medžiagas. Taip yra todėl, kad tokių žmonių organizmas yra linkęs sulaikyti pernelyg daug natrio ir kalio, todėl greitai sudegina kalcį ir magnį. Tai kenkia psichinei

būsenai ir miegui, nes kalcis ir magnis yra labai raminantys mineralai. Žmonių, kurių medžiagų apykaita yra greita, organizme sulaikoma daug natrio, nes gaminama per daug aldosterono, kuris natrį sulaiko. Be to, sulaikoma ir daug kalio, nes jų skydliaukės veikla yra aktyvesnė. Taigi asmenys, kurių medžiagų apykaita greita, būna jaudresni. Jie šiek tiek agresyvuūs ir gali būti labai neramūs. Jiems taip pat sunku liautis mąstyti ir atsipalaiduoti. Tai paprastai pasireiškia miego problemomis, nes tiesiog negali atsipalaiduoti ir sunkiai užmiega. Galbūt galvojate: „Aš nenoriu, kad mano medžiagų apykaita būtų greita.“ Sumažinkite stresą dieną! Lėtinis stresas yra viena iš pagrindinių greitos medžiagų apykaitos priežasčių. Tai apima ne tik protinį ar emocinį stresą. Tai ir fizinis stresas, pavyzdžiui, žarnyno disbiozė. Kiti fiziniai stresoriai: pesticidai ar toksiški metalai; per didelis vitamino C ar B grupės vitaminų komplekso, ženšenio vartojimas; tam tikrų vaistų, pavyzdžiui, veikiančių skydliaukę, ar antidepresantų gėrimas. Jei įtariate, kad jūsų medžiagų apykaita yra greita ir tai prisideda prie jūsų miego problemų arba jas sukelia, štai keletas patarimų. Kaip jau minėjau ankstesniame skyriuje, keiskite savo požiūrį į stresą. Tuomet įsitikinkite, kad kasdien darote ką nors, kad įveiktumėte protinį ir emocinį stresą. Tai gali būti pasivaikščiojimas lauke ir pabuvimas gamtoje, laiko leidimas su naminiiais gyvūnais, bendravimas su draugais ir šeima, meditacija, gilus kvėpavimas, jogos užsiėmimai, muzikos klausymasis ir daugybė kitų. Nesvarbu, ką konkrečiai darysite, svarbu, kad tai teiktų ramybę ir darytumėte nuolat. Taip pat galite valgyti maisto produktų, kuriuose daug kalcio ir magnio. Daug kalcio turintys maisto produktai: karvių ir ožkų pienas, sūriai, špinatai, migdolai, sardinės, tofu ir *edamame* pupelės. Be to, pasirūpinkite, kad jūsų racione būtų daug sveikų riebalų ir gerų baltymų, pavyzdžiui,