

Kaip gerai išsimiegoti

Išgirdus vėžio diagnozę geras miegas dažnai tampa svajone visų pirma dėl to, kad kyla daug dvejonų dėl laukiančio gydymo. Skausmas, virškinimo problemos, sunkumas kvėpuojant ar dažnas šlapinimasis taip pat trukdo miegoti, o steroidai sukelia budrumą ir sujaukina, hormonai gali sukelti naktinį prakaitavimą bei karščio bangas, aromatazės inhibitoriai dažnai sukelia sąnarių skausmą ir niežėjimą. Jūsų tikslas yra 7–8 valandos miego kiekvieną naktį.

Pasekmės – nuovargis. Ilgainiui dėl to gali prasidėti depresija, išsekimas.

Įtaka vėžiniams susirgimams – riziką susirgti didina paros ritmo sutrikimas.

KAIP GALIU SAU PADĖTI?

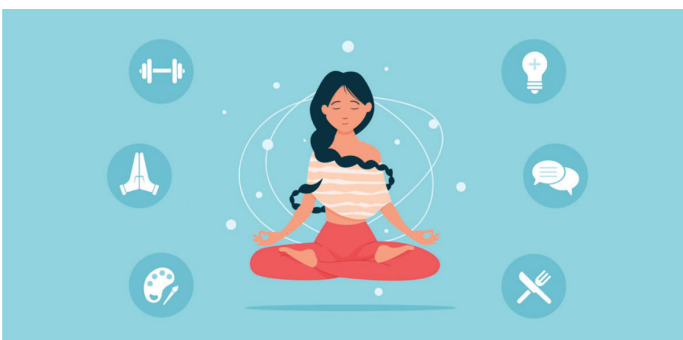
Paisykite paros ritmą

- Laikykitės tikslaus šviesos ir tamsos ciklo. Jis skatina melatonino, kortizolio ir kitų reguliuojančių hormonų gamybą bei paros ritmo palaikymą.
- Stenkitės nekeisti laiko zonų, venkite naktinio darbo.
- Dieną, ypač rytę, stenkitės būti ryškioje, geriausiai natūralioje šviesoje, – saulėtą dieną – bent 15 minučių, apsiniaukusią – 30 minučių. Jei nėra galimybės gauti natūralios šviesos, alternatyva – dienos šviesos lempos bent 15 minučių per dieną. Galite naudoti elektros lemputes su saulės spektro šviesa. Dieną laikykite atitrauktas užuolaidas. Mankštinkitės rytais ryškiai apšviestoje erdvėje.
- Venkite ryškios mėlynos šviesos vakare ir naktį. Naudokite gelsvos šviesos spektro apšvietimą kompiuteryje ir telefone arba naudokite akinius su gintaro spalvos stiklu 2–3 valandas iki miego.



Mažinkite ir valdykite stresą

Kortizolis yra svarbiausias streso hormonas, tačiau jis taip pat svarbus ir reguliuojant paros ritmą. Valdykite jo išsiskyrimą: jei nesusitvarkote su darbo užduotimis, prašykite pagalbos; raskite laiko reguliarioms treniruotėms, meditacijai



ar jogai; pasivaikščiokite darbo pertraukų metu; maudykitės vonioje; bendraukite su draugais; užsiimkite mėgstama veikla.

Išjunkite žadintuvą

Pabudimas nuo intensyvaus garso gali sukelti daug streso. Jei negalite patys atsibusti, naudokite žadintuvą, kuris iš pradžių skamba tyliai ir garsėja pamažu.

Fizinis aktyvumas

Aktyvi veikla dieną teigiamai veikia melatonino gamybą. Neikite į ryškiai apšviestą sporto salę vakare.

Valdykite cukraus kiekį kraujyje

Nederėtų gausiai valgyti prieš pat miegą, nes tai ne tik didina reflukso ir virškinimo sutrikimų riziką, be to, didina kortizolio ir gliukozės kiekį kraujyje tada, kai organizmui to nereikia. Dėl to, venkite didelio glikemijos indekso maisto produktų. Vietoj jų vartokite sudėtinius angliavandenius ir sveikus riebalus, jie padės išvengti alkio naktį. Valgykite melatonino turintį maistą – jūros gėrybių, vyšnių.



Alkoholis, kofeinas ir cigaretės

Po 16 valandos negerkite kofeino turinčių gėrimų – arbatos, kavos, energetinių gėrimų. Alkoholis veikia migdančiai, bet trikdo gilaus miego fazę. Nikotinas yra stimuliantas, kuris gali jus pažadinti viduryje nakties.

Melatonino papildas

Padeda užmigti, mažina naktinių atsibudimų skaičių ir gerina miego kokybę, tačiau jam reikia recepto ir jis gali būti vartojamas trumpai, pavyzdžiui, kad būtų galima greičiau atsigauti po ilgų skrydžių pasikeitus laiko juostoms.