Pranešimas žiniasklaidai

2024 m. rugpjūčio 28 d.

**Saldūs sapnai išmaniuosiuose namuose: kaip pagerinti miego kokybę?**

**Artėjant rudeniui ir grįžtant prie įprastos dienotvarkės, verta susirūpinti ypač svarbiu mūsų gyvenimo aspektu – miegu. Kai dienos darosi trumpesnės, o darbų vis daugėja po vasaros atostogų, kokybiškas poilsis tampa kaip niekada svarbus. Mūsų miegui įtakos turi įvairūs namų aplinkos veiksniai, kuriuos gerai supratus ir išmokus jais manipuliuoti, galima susigrąžinti kokybišką, gerą miegą. Tam ypač praverčia išmaniųjų namų sistemos, kontroliuojančios namuose apšvietimą, temperatūrą, vėdinimą ir kitas funkcijas.**

**Gera savijauta prasideda nuo gero miego**

Daugelis puikiai žino, koks svarbus yra geras miegas, tačiau retai susimąsto apie įvairias ir gana sudėtingas pasekmes, kurias lemia chroniškas gero miego trūkumas. Apie tai pasakoja dr. Laura Bojarskaitė – Oslo universiteto neuromokslininkė ir miego edukatorė, „Laura Brain Talks“ įkūrėja ir miego edukatorė, tyrinėjanti miegą ir žmogaus smegenis:

„Kokybiškas miegas yra visapusiškai svarbus mūsų sveikatai. Per trumpai miegant, ilgainiui gali sutrikti kognityvinės funkcijos, atmintis, darosi sunkiau išlaikyti dėmesį, silpnėja imunitetas. To pasėkoje sergama dažniau, o pasveikti užtrunka ilgiau. Ilgalaikis kokybiško miego trūkumas, trunkantis metus ar ilgiau, taip pat didina širdies ir kraujagyslių ligų riziką. Geras miegas turi didelės įtakos ir organizmo atsistatymui po fizinio ir protinio krūvio, tad yra vienodai svarbus bet kokio amžiaus žmonėms. Suaugusiam žmogui rekomenduojama miego trukmė yra 7**–**9 valandos, įskaitant ir pasiruošimą miegui, tad gryno miego reikia 6**–**8 valandų.“

**Šviesa – vienas svarbiausių veiksnių**

Mokslininkės teigimu, įvairių veiksnių įtaka miego kokybei yra nuodugniai ištyrinėta. Mūsų budrumo ir miego laikotarpius reguliuoja cirkadinis ciklas – vidinis biologinis laikrodis, kurį kalibruoja natūrali šviesa, aplinkos ir kūno temperatūros svyravimai ir kiti faktoriai:

„Didžiausią įtaką cirkadiniam ritmui (ir mūsų miegui) turi šviesa. Mūsų akyse yra šviesai jautrios ląstelės, kurios vertina gaunamos šviesos intensyvumą, jos kritimo kampą ir šviesos atspalvį. Pagal tai jos siunčia signalus į smegenis – taip mūsų biologinis laikrodis sprendžia, ar dabar yra rytas, diena ar naktis, ar reikia mus budinti, ar ruošti poilsiui.

Rytais, natūralioje aplinkoje, vyrauja melsva, šalto atspalvio šviesa – ji mus budina. Vakare vyrauja šiltesnio atspalvio šviesa – ji signalizuoja apie dienos pabaigą. Tada smegenyse pradedamas gaminti melatoninas, kuris mus ima migdyti. Modernus gyvenimo būdas apriboja mūsų gaunamą natūralios šviesos kiekį, todėl jos trūkumą galima kompensuoti dirbtiniais šviesos šaltiniais“, – paaiškina L. Bojarskaitė.

Apie išmanius būdus reguliuoti apšvietimą miegamajame aiškina Raimundas Skurdenis, „JUNG Vilnius“ direktorius:

„Kalbant apie apšvietimą, modernios išmaniųjų namų sistemos jau pasiekė tokį lygį, kai galima reguliuoti ne tik apšvietimo intensyvumą, bet ir jo atspalvį. Taip galima pasiekti biodinaminį efektą – manipuliuoti šviesa namuose ir atkurti tokias apšvietimo sąlygas, kurios bus artimos natūralioms. Visas šis procesas vyksta automatiškai, namų šeimininkams apie tai net negalvojant, taip apšvietimas namuose pritaikomas prie biologinio ritmo.

Pavyzdžiui, JUNG KNX išmaniųjų namų sistema miegamajame rytais gali automatiškai įjungti šaltesnę, budinančią šviesą, ir pamažu didinti jos intensyvumą, o vakare parinkti šiltesnę, raminančią šviesą. Taip pat lengvesniam prabudimui su natūralia šviesa galima naudoti automatines užuolaidas, kurios atitraukiamos iš anksto numatytu laiku, pagal laiko programą.“

**Miegoti rekomenduojama vėsiame kambaryje**

Tinkama kambario temperatūra irgi yra svarbus veiksnys, galintis lemti miego kokybę. Todėl rekomenduojama miegoti bent jau pravertais langais, o jei galima kontroliuoti miegamojo temperatūrą termostatu – reikėtų nustatyti žemesnę temperatūrą.

„Kartu su šviesa, temperatūra yra vienas stipriausiai miego kokybę veikiančių faktorių. Natūraliai žmogaus kūno temperatūra per 24 valandas gali pakilti ar sumažėti per 1**–**1,5 laipsnio. Prieš pat užmiegant, kūno temperatūra krinta staiga, o prabundame tada, kai kūno temperatūra kyla greičiausiai.

Yra gausybė tyrimų, kurie įrodo, kad miegamojo temperatūros reguliavimas gali padėti geriau užmigti, geriau išsimiegoti ir lengviau prabusti. Vėsesnis miegamasis tiesiog padeda kūnui greičiau atvėsti ir atvirkščiai – ryte įjungus intensyvesnį šildymą, kūnas sušils greičiau ir atsikelsime lengviau. Optimali miegamojo temperatūra miegui yra apie 16**–**18 laipsnių“, – temperatūros įtaką miegui paaiškina mokslininkė L. Bojarskaitė.

Išmaniųjų namų sistemas įsidiegę žmonės gali sumaniai išnaudoti temperatūros įtaką miegui savo namuose. Kaip aiškina R. Skurdenis, tokios sistemos patalpų temperatūrą valdo dinamiškai, tad jas galima pritaikyti prie savo miego įpročių:

„Mūsų protingų namų sistema patalpų temperatūrą kontroliuoja išmaniųjų termostatų pagalba, kurie ne tik įjungia ar išjungia šildymą ar vėsinimą, bet ir keičia jų intensyvumą priklausomai nuo iš anksto parinktų parametrų. Tarkime, darbo dienomis einate miegoti 10 valandą – KNX sistemos valdiklyje reikės nustatyti, kad termostatas pradėtų vėsinti miegamąjį likus valandai ar dviem iki miego. Tada jau susiruošus miegot, kambarys bus maloniai vėsus ir paruoštas miegui.

Įmanoma ir atvirkštinė situacija – sistema, pagal iš anksto numatytą laiko programą, pradės šildyti patalpą likus valandai ar pusantros iki jūsų prabudimo laiko. Tokiu būdu miegamojo temperatūra valdoma dinamiškai ir priderinus ją prie biologinio ritmo, t. y. natūralių kūno temperatūros svyravimų ryte ir vakare.“

**Pašalinių garsų ir oro kokybės įtaka miegui**

Kai kurie žmonės gali lengvai užmigti net ir sėdėdami koncerte, o kiti – prabus net ir nuo menkiausio krebždesio už sienos. Bet mokslininkai sutaria dėl vieno – geriausia miegoti visiškoje tyloje, o dienos metu patirtas triukšmas įtakos miegui praktiškai neturi.

„Prieš užmiegant ir miego metu, pašaliniai garsai neturėtų būti viršyti 30**–**40 decibelų lygio. Jei gyvenama triukšmingoje aplinkoje, bent jau iš dalies gali padėti sunkios užuolaidos, kurios sugers dalį garso ir šviesos taršos, ateinančios per langą. Oro kokybė taip pat veikia mūsų miegą. Miegamajame mūsų neturėtų pasiekti pašaliniai kvapai ir užterštumas iš lauko, oro drėgnumas nakties metu turėtų būti 40**–**60 proc. ribose. Esant sausesniam orui, kvėpuoti darosi sunkiau, džiūsta kvėpavimo takai ir tai mus gali prižadinti. Per didelė drėgmė taip pat kelia diskomfortą – kūnas negali efektyviai atsivėsinti prakaituojant, nes jį supantis oras jau yra prisotintas drėgmės. Todėl būtina gerai išvėdinti miegamąjį, o idealiu atveju, turi būti užtikrinamas nuolatinis šios patalpos vėdinimas“, – apie oro kokybės ir triukšmo įtaką miegui pasakoja L. Bojarskaitė.

Išmaniųjų namų sistemos gali kontroliuoti kiekvieną įmanomą namų funkciją, tad jos padeda ir drėgmės bei vėdinimo klausimais:

„Išmaniųjų namų sistemose diegiami jutikliai, kurie realiu laiku matuoja patalpų oro temperatūrą, santykinę oro drėgmę, CO2 koncentraciją ir siunčia išmatuotas vertes į sistemos valdymo centrą. Tada sistema automatiškai sprendžia, ką daryti toliau. Jei jutiklis miegamajame išmatavo per didelę oro drėgmę, sistema siunčia signalą įjungti ventiliatorių ar praverti  automatiškai valdomą langą“, – papildo R. Skurdenis.

Visai kaip ir su apšvietimu bei temperatūra, KNX išmaniųjų namų sistema dinamiškai reaguoja į įvairias aplinkybes ir automatiškai keičia atitinkamus parametrus, taip sukuriant maksimalų komfortą namuose:

„Vienas didžiausių išmaniųjų namų sistemų privalumų yra išmanieji scenarijai, kurie sinergiškai derina įvairias funkcijas. Pavyzdžiui, galima sukurti tokį scenarijų: termostatas, likus valandai iki miego laiko, pradeda vėsinti patalpas iki 16–18 laipsnių, o šviesą ir garsą blokuojančios užuolaidos automatiškai užtraukiamos. Šviesa miegamajame automatiškai pritemdoma, parenkamas šiltas, atpalaiduojantis šviesos atspalvis. Tada miego metu bus palaikoma temperatūra ir veiks ventiliacija šviežio oro tiekimui užtikrinti. Likus valandai iki prabudimo, sistema pradės šildyti miegamąjį, o užuolaidos palengva atsidarys.

Temperatūra, šviesa ir kiti parametrai valdomi taip, kad būtų kuo artimesni optimalioms miego sąlygoms ir būtų priderinti prie žmogaus biologinio laikrodžio“, – išmaniųjų namų sprendimų pritaikymo galimybes miegamajame apibendrina R. Skurdenis.

**Daugiau:**

“Berta&Agency” projektų vadovė Erika Mičiulienė

[erika@berta.lt](mailto:erika@berta.lt)

+37069026050