

**Išsėtinės sklerozės draugija „Feniksai”  
Seminaras  
„Nemiga: priežastys, patarimai, sprendimai“**

**Data:** 2023-09-21

**Laikas:** 12.00–19.00

**Vieta:** Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakultetas, 111 auditorija (Didlaukio g. 45, Vilnius) ir nuotoliu (ZOOM platformoje).

**SEMINARO PROGRAMA**

- |             |   |
|-------------|---|
| 12.00–13.00 | Kodėl mes miegam?<br><br>Lektorė – <b>JURGA MISEVIČIENĖ</b> , gydytoja, VšĮ Inkocentras vadovė.   |
| 13.00–13.45 | Maistinės medžiagos nemigos prevencijai.<br><br>Lektorius – <b>JONAS LAPINSKAS</b> , dietistas.   |
| 13.45–14.30 | Labai svarbu savo kasdieniuose reikaluose neperdegti. Receptas – miegas.<br><br>Lektorė – <b>MARIA FRIDMAN</b> , socialinio verslingumo akseleratoriaus viena iš steigėjų, lektorė.   |
| 14.30–15.00 | <b>PERTRAUKA</b>  |
| 15.00–15.45 | Kas trukdo gerai išsimiegoti?<br><br>Lektorė – <b>ANETA RAILIENĖ</b> , UAB Panerių klinika gydytoja psichiatrė, lektorė.  |
| 15.45–16.30 | Kaip sutrinka hormonų veikla nemigos metu arba kaip hormonų sistemos sutrikimai gali sukelti nemigą.<br><br>Lektorė – <b>IEVA AUGLYTĖ</b> , gydytoja endokrinologė, Affidea klinikos. |
| 16.30–16.45 | <b>PERTRAUKA</b>  |
| 16.45–17.30 | Fizinio aktyvumo reikšmė miegui.<br><br>Lektorė – <b>GINTARĖ ŠUPINSKAITĖ</b> , kineziterapeutė, VšĮ Mosėdžio pirminės sveikatos priežiūros centras.                                   |
| 17.30–18.15 | Psichoaktyvių medžiagų įtaka miegui<br><br>Lektorius – <b>ROBERTAS BADARAS</b> , gydytojas klinikinis toksikologas, RVUL Toksikologijos centro vadovas.                               |
| 18.15–18.30 | Klausimai-atsakymai.  |

