

Дүйсенбі синдромы

Дүйсенбі — кеңседе жұмыс істейтіндер үшін де, балаларды мектепке алып баратын үй шаруасындағы әйелдер үшін де, мектеп оқушылары үшін де қиын күн екені белгілі. Таңғы төртте ұйықтап, түстен кейін оянуға болатын демалыс күндерінен кейін күнделікті өмірге оралу қиын.

Әсіресе, «дүйсенбі мәселесі» қыста жыл бойына жинақталған шаршау мен жаңа жыл алдындағы күйзелістерге байланысты шиеленіседі. Біз көптен күткен демалыс күндері «ұйқыны қандырып алуға» тырысып, апта бойы нашар ұйықтаймыз. Кезекті дүйсенбіде бізді мәжбүрлі ерте тұру күтіп тұр және бұл демалыс күндері қайтадан белсенді түрде ұйқымен толтыратын жаңа апта бойы ұйқы қанбауының басталуы.

Бірақ демалыс күндері «ұйқыны қандыру» — бұл алдамшы ұйқы. Жексенбілік кеште біздің ұйықтауымыз қиын болады. Бұл таңқаларлық емес, өйткені жұмыс күнгі әдеттегі таңғы уақыттың орнына түс уақытында оянған кезде, кешкі сағат онда ұйықтау мүмкін емес. Дүйсенбіде біз ерте тұрамыз және күні бойы ұйқылы-ояу болып жүреміз. «Қалжыраған», үстіне дейін кофе мен энергетиктерге толған ағза күні бойы қалыпты жұмыс істеуге керемет көп күш салады.

Бірақ кешке төсекке жатқанда көптен күткен ұйқы кенет жоқ болып кетеді! Осындай режим екі апта созылса, ұйқысыздық созылмалы болады.

Бұл проблеманы физиолог-ғалымдар биоритмдердің десинхронизациясы, әлеуметтік Джет Лаг немесе «дүйсенбі синдромы» деп атайды.

*Мелатонин біздің денеміздің табиғи заты, оны домалақ без немесе эпифиз өндіреді — бұл жүйенің барлық мүшелерінің «дирижері» деп атауға болатын мидың бөлігі.

Қазіргі уақытта дәрігерлер жұмыс және демалыс күндері «ұйықтау-сергу» режимі арасындағы айырмашылықты синдромның себебі деп санайды. Өзінді «тез қалыпқа келтіру» әрекеттері кофеинді және энергетикалық сусындарды шамадан тыс қабылдауға әкеледі. Сондықтан «дүйсенбі синдромымен» күресу қажет және күресуге болады. Бір жолы — мелатонин қабылдау*.

Мелатонин тәуліктік ырғақтарды реттеуге жауап береді. Алайда, ағзада мелатонин жетіспеген кезде немесе ол дұрыс емес уақытта тасталса, түнде оның синтетикалық аналогын қабылдау жақсы шешім болып табылады. Атап айтқанда, ол «ұйықтау-сергу» тәуліктік циклін нормализациялау және биологиялық ырғақтарды реттеу үшін арнайы әзірленген Мелаксен препаратының құрамына кіреді.