

Жұмыстағы Джетлаг

Қандай жұмыс кестесі ағза үшін ең қолайлы екені жөнінде ойландыңыз ба? Адамның биологиялық ырғақтары циклді және дәл, оларды өзгерту қиын, сондықтан көптеген адамдар үшін ең қисынды және «салауатты» жұмыс кестесі күндізгі ауысымда бес күндік сегіз сағаттық режим болып саналады.

Өкінішке орай, қазіргі әлемде көптеген адамдар, әсіресе мегаполистердің тұрғындары ауыспалы кесте бойынша жиі жұмыс істейді, бұл Джет Лаг симптомдарын тудырмауы мүмкін емес. Егер адамның күндізгі және түнгі ауысымдары кезектесіп отырса, ағзада үлкен стресс болады: шаршау жинақталады, апатия, тітіркену пайда болады, ұйқысы бұзылады. Дәл осындай проблемалар үш тәуліктен кейін бір тәулік немесе бір аптадан кейін бір апта кестесі бойынша жұмыс істейтіндерге де қатысты болуы мүмкін. Мұндай жағдайда күн, тамақтану және ұйқы режимін дұрыс құру өте қиын.

Бірақ көбінесе адамдардың өздері түнгі немесе ауысымдық жұмыс кестесінен туындаған денсаулық проблемалары мен ұйқының бұзылуына көз жұмғанды жөн көреді – әсіресе егер олардың жұмысы жақсы төленсе. Сонымен қатар, шаршау белгілері біртіндеп жинақталады және алғашқы уақытта адам, әсіресе жас болса, оларды елемейді мүмкін. Бірақ тұрақты психологиялық шиеленіс, стресс және әлеуметтік Джет Лагтың басқа да белгілері өзін байқала бастайды: көру және зейін қою қабілеті төмендейді, жалпы әлсіздік дамиды және бас ауруы пайда болады, әріптестерімен және жақын туыстарымен қарым-қатынаста төзбеушілік, даулылық, араласқысы келмеу күрт артады, еңбек өнімділігі күрт төмендейді және ол қуаныш пен рахат әкелмейді.

Сонымен қатар, жұмыста шаршаған адамның ұйқысы нашарлайды.

Мұның себебі қарапайым: егер үнемі әлсіздік, ашуланшақтықпен үйлесетін дімкәстік сезінсең, онда бір нәрсеге зейін қою түгілі, керісінше демалу немесе, ең болмағанда, қарапайым физикалық жаттығуларды орындау қиын. Алдымен біз кеңсе креслосында бірнеше сағат отырамыз, содан кейін үйге оралғаннан кейін бірден диванға немесе компьютерге отырамыз. Егер кешке қарай өлердей шаршағаныңды сезсең, өз күніңді талдап, соншалықты шаршататын не істедім деп ойланып көрген жөн. Шын мәнінде, жиі жағдайда бүкіл шаршау адамның басында болып шығады, ал физикалық белсенділікке жұмсалуды тиіс энергия шығудың жолын таппай, ұйықтап қалуға кедергі келтіреді.

Джет Лагтың симптомдары созылмалы құбылысқа айналмауы үшін кем дегенде кішігірім күнделікті физикалық белсенділікке дағдылану керек: бұл таңертеңгілік жаттығу, жұмыстағы гимнастика, созылу немесе кешкі жүгіру болуы мүмкін. Жаттығу жасауға дағдыланған әрбір адам дерлік, егер бастапқыда қиын болса, қазір өмір физикалық жаттығуларсыз мүмкін емес екенін мойындайды.

Сондай-ақ, белгілі бір кестені ұстануға тырысу керек: сіз қандай режимде жұмыс істесеңіз де, бір уақытта тұруға тырысуыңыз керек. Тамақтану режимі де қажет, өйткені ол жиі жағдайда «ұйықтау-сергу» циклінің жетекші реттеушілерінің бірі болып табылады. «Таңғы асты патшадай, түскі асты ханзададай, кешкі асты қайыршыдай ішу» принципін ұмытпаңыз: тіпті егер ауысымыңыз 12 сағатқа созылса да, жұмыстан оралып, түнде тоназытқышты босатқаннан гөрі жұмыста кешкі ас ішкен дұрыс.

Ұйқының бұзылуының салдарын жеңу үшін дәрігерлер мелатонинді (Мелаксен) қабылдауға кеңес береді – өзінің табиғи жұмсақ физиологиялық әсерімен ол ұйықтау мен

сергу режимін реттеуге және жұмыста Джет Лагтың симптомдарынан арылуға көмектеседі.