

Уақыт белдеулері ауысқан жағдайда бейімделу және жерсіндіру ережелері

Ұзақ ұшудан кейін шаршау мен күндізгі ұйқышылдық – бұл табиғи нәрсе және онымен күресудің қажеті жоқ деп санайтын бірқатар адамдар бар. Бірақ тіпті өзсезініміне ұқыпсыз қарауға дағдыланған адамдар да Джетлаг кезінде жұмыс сапасы айтарлықтай төмендейтінін айтады.

Бизнесмендер мен менеджерлер үшін Джетлаг симптомдары тек қаржылық шығындарға ғана емес, сонымен қатар оларға деген сенімнің төмендеуіне алып келеді: келіссөздерде ұйқылы-ояу, мең-зең бизнес-серіктеспен кім жұмыс істегісі келеді? Спортшыларда да проблемалар туындайды - өз елінде олар шетелге қарағанда жақсы бәсекелеседі және бұл таңқаларлық емес: үйде қабырғалар да көмектеседі, ал «қонақта» тек ұйқышылдық, шаршау және ұйқысыздық күтеді, бұл спорттық жетістіктерге теріс әсер етеді. Джетлагқа ұшыраған реактивті лайнерлердің ұшқыштары жіберуі мүмкін қателіктері туралы ойлану да қорқынышты. Сондықтан ұзақ рейстерді жиі жасайтындардың барлығына тез арада «аяққа тұрғызуға» қабілетті шаралар кешені қажет.

Сонымен, биологиялық сағаттардың «тілдерін аудару» және уақыт белдеулерін өзгерткеннен кейін ұйқысыздықты болдырмау үшін дәрігерлер оны күндізгі жарықпен жеткілікті түрде байланыстыру үшін режимді біртіндеп «жылжытуға» кеңес береді. Егер алда бірнеше сағат ұшақпен ұшу күтіп тұрса болса, өзіңіздің күн тәртібіңізді кем дегенде бір апта бұрын өзгерту керек: батысқа ұшқанда ояну, тамақтану және ұйқыға кету уақыты әдеттегіден екі сағатқа кешірек, шығысқа ұшқанда — керісінше, екі сағат бұрын болуы керек.

Өкінішке орай, іс жүзінде бұл ережелерді әрдайым сақтау мүмкін емес. Сондықтан қазіргі уақытта ұзақ ұшудан кейін 3-5 күн ішінде бір Мелаксен таблеткасын қабылдауға кеңес беріледі. Мелаксен организм өндіретін мелатониннің аналогы болып табылады, физиологиялық түрде түнгі ұйқыны ретке келтіруге көмектеседі, осылайша ағзаның биологиялық сағатын жаңа кестеге сәйкес жайлап «аударды». Сондай-ақ, мамандар жаңа жағдайларға бейімделу кезеңінде денсаулықты сақтау үшін жалпы ұсынымдарға назар аударуға кеңес береді: диеталар туралы ұмытып, толыққанды тамақтану керек, бірақ ұйқының бұзылуын күшейтпеу үшін түнде тамақтанбаңыз. Сондай-ақ, жеткілікті мөлшерде таза су ішіп, зиянды әдеттерден – темекі шегу мен алкогольден бас тарту керек. Егер сіз темекі шегуден мүлдем бас тарта алмасаңыз, темекі шегудің мөлшері барынша азайтылатынына көз жеткізуіңіз керек.

Күндізгі уақытта сергек болуға көмектесетін әртүрлі стимуляторларға сақтықпен қарау керек, әңгіме, ең алдымен, кофеин туралы. Кейбір сарапшылардың пікірінше, биологиялық сағаттарды «қайта құру» кезеңінде кофе ішуге әбден болады, бірақ кейіннен ұйқының бұзылуын болдырмас үшін оны күннің бірінші жартысында ғана ішу керек.

Сондай-ақ, қарт адамдар ұйқысыздықтан жастарға қарағанда жиі зардап шегетінін атап өткен жөн. Егер қажытатын ұшудан кейін ұйқыға кетудің әдеттегі проблемаларына Джетлагтың басқа да симптомдары қосылса, бұл ағзаға үлкен зиян келтіруі мүмкін. Сондықтан, адам неғұрлым ересек болса, алдағы сапардың алдында және оның барысында Джетлагтың алдын алуға мұқият болу керек.

Жоғарыда келтірілген ұсынымдарды орындау кезінде сіз биологиялық сағаттарыңыздың жұмысын қалпына келтіре аласыз және уақыт белдеуі күрт өзгерсе де, Джетлагтың жағымсыз белгілерінен аулақ бола аласыз.