



## Правила адаптации и акклиматизации при смене часовых поясов

Есть ряд людей, считающих, что утомление и дневная сонливость после длительного перелета – вещь абсолютно естественная и не стоит с этим бороться. Но даже те, кто привык небрежно относиться к собственному самочувствию, отмечают, что качество работы во время Джетлаг значительно снижается.

Для бизнесменов и менеджеров симптомы Джетлаг чреватые не только финансовыми потерями, но и подрывом доверия: кому захочется на переговорах иметь дело с сонным и рассеянным бизнес-партнером? Проблемы возникают и у спортсменов - у себя в стране они соревнуются лучше, чем за границей и это неудивительно: дома помогают и стены, а «в гостях» ждет только сонливость, утомление и бессонница, которые не лучшим образом сказываются на спортивных достижениях. А об ошибках, которые могут совершать измотанные Джетлаг пилоты реактивных лайнеров, не хочется и думать. Поэтому всем, кто часто совершает долгие перелеты, необходим комплекс мер, способный в скорейшее время «поставить на ноги».

Итак, чтобы «перевести стрелки» своих биологических часов и избежать бессонницы после смены часовых поясов, врачи рекомендуют постепенно «сдвигать» режим, чтобы возможно было адекватно соотносить его со световым днем. Если предстоит многочасовой полет, необходимо изменить свой распорядок как минимум за неделю: при перелете на запад время пробуждения, приема пищи и отхода ко сну должно быть примерно на два часа позже обычного, при перелете на восток — наоборот, на два часа раньше.

К сожалению, на практике следовать этим правилам получается далеко не всегда. Поэтому в настоящее время рекомендовано принимать по одной таблетке Мелаксена в течение 3-5 дней после длительного перелета. Мелаксен является аналогом вырабатываемого организмом мелатонина, физиологическим образом помогает наладить ночной сон, и тем самым мягко

«перевести» биологические часы организма в соответствие с новым расписанием. Также специалисты рекомендуют в период адаптации к новым условиям не пренебрегать общими рекомендациями для поддержания хорошего самочувствия: стоит на время забыть о диетах и полноценно питаться, но не наедаться на ночь, дабы не усугублять расстройства сна. Также необходимо употреблять достаточное количество чистой воды и отказаться на время от вредных привычек – курения и алкоголя. Если же совсем отказаться от курения не получится, нужно следить за тем, чтобы количество выкуренных сигарет было сведено до минимума.

Стоит с осторожностью относиться к различным стимуляторам, которые помогают оставаться бодрым в дневное время, прежде всего речь идет о кофеине. Некоторые специалисты утверждают, что пить кофе в период «перестройки» биологических часов вполне допустимо, нужно лишь делать это в первой половине дня, чтобы избежать последующих нарушений сна.

Нужно также отметить, что пожилые люди страдают от бессонницы чаще, чем молодые. Если же после утомительного перелета к обычным проблемам с засыпанием прибавляются другие симптомы Джетлаг, это может нанести большой вред организму. Поэтому, чем старше человек, тем с большей тщательностью он должен относиться к профилактике Джетлаг перед предстоящим путешествием и во время него.

При выполнении вышеприведенных рекомендаций вы сможете восстановить работу ваших биологических часов и избежать негативных симптомов Джетлаг даже при резкой смене часового пояса.