



Джетлаг на работе

Вы когда-нибудь задумывались, какой график работы является наиболее подходящим для организма? Биологические ритмы человека цикличны и точны, изменить их трудно, поэтому наиболее логичным и «здоровым» рабочим графиком для большинства людей считается пятидневный восьмичасовой режим в дневную смену.

Увы, в современном мире многие, особенно жители мегаполисов, часто работают по сменному графику, что не может не вызвать симптомов Джет Лаг. Если у человека чередуются дневные и ночные смены, организм испытывает колоссальный стресс: накапливается усталость, появляется апатия, раздражительность, нарушается сон. Те же самые проблемы могут преследовать и тех, кто работает по графику сутки через трое или неделя через неделю. В таких условиях крайне трудно грамотно наладить режим дня, питания и сна.

Но часто люди сами предпочитают закрывать глаза на проблемы со здоровьем и нарушения сна, вызванные ночным или сменным графиком работы – особенно, если их работа хорошо оплачивается. К тому же, симптомы усталости накапливаются постепенно и первое время человек, особенно если он молод, может их игнорировать. Но постоянная психологическая напряженность, стресс и другие симптомы социального Джет Лаг дают о себе знать: падает зрение и снижается концентрация внимания, развивается общая слабость и появляются головные боли, в отношениях с коллегами и ближайшими родственниками резко возрастает нетерпимость, конфликтность, нежелание общаться, резко снижается производительность труда, и он не приносит больше радости и удовольствия.

Ко всему прочему, уставший на работе человек часто испытывает проблемы с засыпанием. Причина этого проста: если постоянно чувствуешь слабость, недомогание в сочетании с повышенной раздражительностью, то трудно заставить себя не только на чём-то сконцентрироваться но и, наоборот, расслабиться, или хотя бы выполнить простейшие физические упражнения. Причем сначала мы проводим много часов кряду в офисном кресле, а после, возвращаясь домой, тут же ложимся на диван или садимся за компьютер. Если под вечер кажется,

что смертельно устал, стоит проанализировать свой день и подумать, что же такого изнурительного было сделано? На деле часто оказывается, что вся усталость у человека в голове, а энергия, которая должна расходоваться на физическую нагрузку не находит выхода и буквально мешает уснуть.

Чтобы симптомы Джет Лаг не стали хроническим явлением, необходимо приучить себя хотя бы к небольшой ежедневной физической нагрузке: это может быть утренняя зарядка, гимнастика на работе, растяжка или вечерняя пробежка. Почти каждый из тех, кто привык делать зарядку, признается, что если поначалу было трудно, то теперь жизнь немыслима без физических упражнений.

Также стоит постараться придерживаться определенного графика: несмотря на то, в каком режиме вы трудитесь, нужно стараться вставать в одно и то же время. Режим питания также необходим, поскольку именно он нередко выступает одним из ведущих регуляторов цикла-сон-бодрствование. И не забывайте про принцип «Завтракай как король, обедай как принц, ужинай как нищий»: даже если ваша смена длится 12 часов, лучше будет поужинать на работе, чем, вернувшись с нее, опустошать холодильник ближе к полуночи.

Чтобы справиться с последствиями нарушений сна, врачи также рекомендуют принимать мелатонин (Мелаксен) – своим естественно-мягким физиологическим эффектом он поможет отрегулировать режимы сна и бодрствования и избавить от симптомов Джет Лаг на работе.