



Синдром понедельника

Понедельник, как известно, — день тяжелый, и для тех, кто работает в офисе, и для домохозяек, которые провожают в школу детей, и для самих школьников. Трудно вернуться к будничной жизни после выходных, когда можно лечь спать в четыре утра и проснуться после полудня.

Особенно «проблема понедельника» обостряется зимой из-за накопившейся за год усталости и предновогодних стрессов. Мы и так всю неделю спим плохо, пытаюсь в долгожданные выходные «отоспаться». Ну а в очередной понедельник нас ждет вынужденный ранний подъем, и это начало нового недельного недосыпа, который мы будем снова активно восполнять в выходные.

Но «отсыпание» по выходным — это лишь мнимое спасение. Воскресным вечером мы испытываем трудности с засыпанием. Что неудивительно, ведь когда вместо привычного будничного раннего утра просыпаешься в час дня, уснуть в десять вечера почти нереально. В понедельник мы встаем рано, и весь день живем в полусне. «Разбитый», залитый доверху кофе и энергетиками организм прилагает невероятные усилия, чтобы функционировать в течении дня. Но как только ложимся вечером в постель, долгожданный сон почему-то улетучивается! Пара недель в таком режиме, и бессонница становится хронической.

Эту проблему ученые-физиологи называют десинхронизацией биоритмов, социальным Джет Лагом или «синдромом понедельника».

*Мелатонин естественное вещество нашего тела, его вырабатывает шишковидная железа, или эпифиз, — участок мозга, который можно назвать «дирижером» всех органов системы.

В настоящее время причиной синдрома врачи считают именно разницу между режимом «сна-бодрствования» в будние и в выходные дни. Попытки быстро «привести себя в форму» приводят к злоупотреблению кофеином и энергетическими напитками. Поэтому бороться с «синдромом понедельника» нужно и можно. Один из способов — принимать мелатонин*.

Мелатонин отвечает за регуляцию суточных ритмов. Однако когда в организме не хватает мелатонина или он выбрасывается не в то время, хороший выход — принимать на ночь его синтетический аналог. В частности, он входит в состав препарата Мелаксен, разработанного специально для нормализации суточного цикла «сон-бодрствование» и регуляции биологических ритмов.