Автор: admin
06.03.2013 22:25 -

Джетлаг. Нужно ли с ним бороться?

Ну, наконец-то! Вы – в отпуске. Огромный воздушный лайнер, всего за несколько часов преодолев тысячи километров, доставил вас к желанной цели, туда, где вечное лето, где море фруктов и океан развлечений. И вы с разбегу бросаетесь на исследования всего нового и экзотичного, но... Откуда вдруг эта рассеянность, раздраженность, утомление, головная боль и бессонница? Ведь в начале путешествия самочувствие было просто превосходным! Какая-то местная болезнь? Да нет, просто у вас джетлаг – **синдром смены часового пояса**
.

Джетлаг (англ. **jet lag**, **jetlag**) – явление несовпадения суточных ритмов «бодрствование-сон» человека с дневным ритмом, вызванное быстрой сменой часовых поясов при перелёте на реактивном самолёте. Отсюда и название: «jet», в переводе «реактивный», а «lag» – «смещение». Этот синдром известен также как **десинхрония**
. Похожее состояние может быть вызвано попеременной работой в ночную и дневную смены и, в меньшей мере, переходом на летнее или зимнее время.

Почему возникает джетлаг?

Десятичасовой полет из Англии в ЮАР не вызовет симптомов десинхронии, в то время как пятичасовой перелет с восточного побережья Америки на западное наверняка станет причиной джетлага. После пересечения сразу нескольких часовых поясов в человеческом организме нарушается синхронизация внутренних биологических часов.

Согласно исследованиям американских ученых, таких часов в нашем организме двое. Физически они представляют собой две группы нервных клеток головного мозга, при чем одна группа получает информацию о смене дня и ночи напрямую через зрительную систему и связана с фазой глубокого сна, а другая группа нечувствительна к смене светового режима и напрямую связана с фазой быстрого сна. Обычно эти две группы работают синхронно и фазы сна наступают последовательно. Смена светового режима быстро «переводит стрелки» первых часов из этой пары, однако вторые продолжают отставать или спешить относительно первых, что и обеспечивает нам все «прелести» джетлага.

Чем опасен джетлаг?

Хотя десинхрония не является болезнью, она вызывает у человека определенное болезненное состояние, что может серьезно подпортить начало отпуска. Ухудшение

реакции делает рискованным управление автомобилем. Кроме того, в период джетлага ухудшается память, снижается способность принимать решения, что отражается на успешности бизнес-сделок и доводит сумму экономических потерь, связанных с частыми сменами часовых поясов, до 70 миллиардов долларов в год.

Переносимость джетлага индивидуальна, но молодые люди в данном случае чувствительнее, чем люди старшего возраста, а женщины переносят быструю смену часовых поясов хуже, чем мужчины, что связано с зависимостью женских гормонов эстрогенов от режима сна.

Как смягчить эффект джетлага?

До отъезда. Постарайтесь хорошо выспаться. Обычно последние дни очень загруженные и нервные, что иногда даже наступает бессонница. Примите легкое успокоительное и организуйте себе качественный ночной отдых.

Спланируйте первые дни приезда так, чтобы, по возможности, психологическая и физическая нагрузки были бы минимальными.

Если вы регулярно принимаете лекарства, посоветуйтесь с доктором о графике их приема в новом часовом поясе.

Во время полета. В начале полета установите часы на время страны прибытия, чтобы быстрее психологически свыкнуться с новой временной зоной.

Обеспечьте себе максимально возможный комфорт: надувная подушка под голову, беруши, повязка на глаза, тапочки или носочки вместо обычной обуви.

Во время перелёта постарайтесь поддержать кровообращение в вашем теле и предотвратить отеки ног: прогуливайтесь по салону, делайте лёгкие упражнения – побольше круговых вращений ладонями и ступнями ног. Считается, что даже небольшое количество упражнений может уменьшить джетлаг.

Пейте как можно больше воды и как можно меньше алкоголя. Сильное обезвоживание – известный эффект нахождения в течение долгого времени на большой высоте, который влияет не только на состояние кожи, но и на способность организма сопротивляться джетлагу. Алкоголь, как и курение, дополнительно обезвоживает организм.

Лучше не принимайте снотворное – препараты, вызывающие сон, сгущают кровь, что может быть опасно в полете, когда человек почти не двигается. К тому же, снотворное не только не восстанавливает биоритмы, но и еще сильнее дезориентирует организм.

Во время полета на восток постарайтесь поспать во время путешествия, этому будет способствовать пища, богатая углеводами (фрукты, картофель, макаронные изделия, рис, йогурт).

При перелете на запад лучше не засыпайте, а в борьбе с сонливостью помогут богатые белком продуктов (сыр, рыба, яйца и т.п.).

По прибытию. Если после длительного перелёта вы прибыли в дневное время, постарайтесь не ложиться спать до вечера и, соответственно, не бодрствовать ночью.

В первые дни избегайте тяжелых физических и психических нагрузок, а вот умеренные физические нагрузки увеличат продолжительность вашего сна, сделают его более глубоким и спокойным.

Постарайтесь бывать на свежем воздухе, выходите по утрам на освещенное солнцем пространство. Солнечный свет поможет вам быстрее адаптировать ваши внутренние часы к местному времени, восстановить нарушенные биоритмы.

Постарайтесь избегать перевозбуждения в то время, когда организм находится в новых часовых поясах, воздержитесь от напитков, содержащих кофеин.

Не переедайте, отдайте предпочтение легкой пище хотя бы в первые дни.

Есть ли лекарство от джетлага?

Пока существуют препараты, лишь смягчающие эффект джетлага. В основном, это лекарства, содержащие мелатонин – гормон, регулирующий биоритмы. Но, прежде чем принять решение о использовании препаратов типа «Мелаксена» или «Мелатонина», посоветуйтесь с врачом. Опытные путешественники хорошо отзываются о таких альтернативных средствах, как «No-Jet-Lag» и травяные сборы.

Говорят о помощи при джетлаге, как побочном эффекте «Виагры», но научные исследования в этой области не завершены. Облегчение приносит массаж с применением массажных масел, которые снимают мышечное напряжение, улучшают циркуляцию лимфы, восстанавливают баланс внутренних органов. Такая процедура обычно и называется «Джетлаг массаж», но может быть как тонизирующей – для утра, так и расслабляющей – для вечера.

Можно ли вообще избежать джетлага?

За несколько дней до путешествия попробуйте сдвигать свой режим сна и приема пищи по часу в день к времени того часового пояса, в котором вам предстоит вскоре оказаться. Даже если время сна удастся изменить не намного, вы гораздо быстрее и легче адаптируетесь на новом месте.

Борьба с джетлагом была бы равнозначна борьбе с самим собой, ведь этот синдром – лишь временное расстройство наших биоритмов. И не удивительно, что способов смягчить проявления джетлага гораздо больше, чем способов его избежать.

Не успев по различным причинам предупредить десинхронию, каждый путешественник старается подобрать свой, индивидуальный и наиболее эффективный способ адаптироваться к новой временной зоне. Ведь часто удовольствие от начала отдыха или успех бизнес-поездки находятся в прямой зависимости от коварного синдрома.

Приятных путешествий, успешных бизнес-поездок и никакого джетлага!

Автор - **Наталия Миллс**
Источник