



03:00

НЕДІЛЯ, 31 БЕРЕЗНЯ

...



**Перехід на літній час:
як підготувати організм до
переведення годинників**

Ok

I Got It

На літній час Україна традиційно переходить в останні вихідні березня. Тож 31 березня о 3 годині ночі ми знову переведемо стрілки годинника на годину вперед. Відповідно, час на сон скоротиться на годину. Фахівці Черкаського обласного центру контролю та профілактики хвороб підготували поради, як зменшити негативний вплив від переходу на літній час.

Як переведення годинника впливає на організм людини?

За підрахунками ВООЗ в тих країнах, де є сезонне переведення годинників, близько 45% жителів страждають від безсоння. Крім того, після переходу на літній або зимовий час кількість звернень в «швидку» збільшується на 10-12%.

Лікарі вважають, що зимовий час є більш прийнятним для організму людини, оскільки відповідає його біологічним ритмам. А ось переведення годинників на літній час може спровокувати проблеми зі здоров'ям.

Серед негативних наслідків такого переходу виділяють:

- зниження тривалості і якості сну;
- підвищення ризику серцево-судинних захворювань;
- загострення хронічних хвороб;
- погіршення самопочуття, головні болі (внаслідок збою «внутрішнього годинника»);
- підвищення втомлюваності та зниження концентрації уваги.

Останні дослідження доводять, що діти страждають від зміни звичного режиму значно більше, ніж дорослі. У них можуть з'являтися характерні симптоми порушення біологічного годинника: небажання спати або зайва сонливість, швидка стомлюваність, відсутність апетиту, поганий настрій, капризи тощо.

На самопочутті, окрім забраної години, також негативно позначається пережита зима, зниження імунітету, дефіцит вітамінів.

Тривалість адаптації до нового часу в середньому становить 1-2 тижні та залежить від стану здоров'я й індивідуальних особливостей кожної людини.

Як підготуватися до переходу на літній час:

Регулюйте свій режим сну. За кілька днів до переведення стрілок годинника лікарі рекомендують почати прокидатися на 15-20 хвилин раніше, ніж зазвичай. Таким чином організм зможе звикнути до нового графіку.

Дотримуйтесь режиму харчування. Борошняні та солодкі продукти на вечерю – не дуже хороше рішення, оскільки до ранку це може обернутися так званим «вуглеводним похміллям». Вся справа в тому, що процес перетравлення таких вуглеводів досить складний, і вночі організм не зможе повністю розслабитися. Перевантаженому адаптацією організму доведеться ще витратити сили на боротьбу з наслідками цукрової інтоксикації.

Більше рухайтесь, гуляйте на свіжому повітрі. Перехід на літній час має допомогти переглянути спосіб життя на користь здорових звичок, які додають здоров'я й адаптаційних можливостей у будь-яких умовах. Це прогулянки на свіжому повітрі, спокійне спілкування, читання перед сном. Важливо, щоб ви звикали якісно закінчувати день і бадьоро його починати – процедурами, що загартовують, і зарядкою.

Відкладіть важливі справи. У ці дні потрібно спробувати мінімізувати психологічний тиск, пом'якшити свій графік та не планувати нічого важливого, оскільки можуть бути нюанси з концентрацією уваги. Потрібно стежити, щоб не було дефіциту сну, зменшити фізичну активність та більше відпочивати.

Готувати організм до переведення годинників краще розпочинати вже сьогодні. Відомо, що особливо складна адаптація організму у перші дні переходу на літній час. Недаремно переведення відбувається у вихідні – щоб пом'якшити його, дати більше можливості для пристосування.

Тож радимо перевести годинники на годину вперед заздалегідь (наприклад, в суботу звечора) – щоб почати вже ввечері адаптуватися і лягти спати за новим часом.

Як би ви не ставилися до традиції переведення годинників, намагайтеся допомогти своєму організму пройти цей період легше і зробити свою весну продуктивною!