

Savjeti za jet leg: je li gore putujemo li na istok ili na zapad?

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Nedjelja, 29 Rujan 2019 07:09
Objavljeno: Nedjelja, 29 Rujan 2019 07:09

Jet leg je kletva suvremenog svijeta. Kada zrakoplov prođe kroz nekoliko vremenskih zona putnici obično ne uspijevaju zaspati noću i iscrpljeni su tijekom dana - što sve zasigurno ne čini veselim početak bilo kojeg izleta.

No je li učinak gori putuje li zrakoplov na istok ili na zapad? "Za mnoge putnike jet leg je gori ako putuju na istok", kaže Andrea Rodenback, koja istražuje poremećaje sna u njemačkoj bolnici Porz am Rhein.

"Većina ljudi ima unutarnji dnevni i noćni ritam koji je zapravo malo duži od 24 sata. To je razlog da se može činiti lakšim produžiti dan, što se zbiva putuje li putnik na zapad. Skraćivanje dana u slučaju putovanja na istok dovodi tijelo u konfuziju", navodi.

Gubljenje sna prilikom putovanja doprinosi poremećaju našeg unutarnjeg sata, tumači Rodenback. "Oni koji se mogu opustiti i uspijevaju uhvatiti bar neki san tijekom leta lakše će podnijeti promjenu nekoliko vremenskih zona", dodaje.

Preskočiti spavanje i zadržati svoj ritam

Ako je vremenska razlika 10 do 12 sati čini se pametno ostati budnim dok doista ne bude vrijeme spavanja u destinaciji u koju ste stigli. Jedno ili dva drijemanja od najviše 20-tak minuta i šalica kave pomoći će da izdržite dan, kaže Hans-Guenter Weess iz Njemačkog društva za spavanje.

Dnevno svjetlo također pomaže da ostanemo budni. "Na taj način relativno brzo prihvaćate obrazac spavanja koji vrijedi za tu destinaciju", dodaje.

Ako pak idete u drugu vremensku zonu na kraće od 48 sati tada ne trebate poduzimati napor kako biste se naviknuli na vremensku razliku, kaže Weess dodajući da je u tom slučaju pametnije ostati pri svom ritmu spavanja.

Na poslovnom putovanju, primjerice, drijemanje može pomoći no ipak je bolje držati se obrasca spavanja na koji smo navikli kod kuće.

Treba pripaziti kada je u pitanju uzimanje tableta za spavanje. Prema riječima Weessa, nije za sada jasno mogu li pilule pomoći kod jet lega. "Podaci su dvosmisleni", kaže on.

Odlučite li ipak uzeti tablete, ne biste ih trebali upotrebljavati duže od dvije noći, kaže on, jer biste se brzo mogli naviknuti na njih. Njihovo uzimanje također trebate provjeriti kod kuće, po mogućnosti tijekom vikenda. "U rijetkim slučajevima one mogu imati suprotan učinak od očekivanog", ističe Weess.

(Hina)

Savjeti za jet leg: je li gore putujemo li na istok ili na zapad?

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Nedjelja, 29 Rujan 2019 07:09

Objavljeno: Nedjelja, 29 Rujan 2019 07:09

