

Психологи радять як перейти на зимовий час.

Останні дослідження свідчать, що переведення стрілок не тільки економічно неефективне, а й впливає на фізичний стан людини. По-перше, найбільша складність – це адаптація організму до нового графіка життя.

Вчені з Американської академії сну стверджують, що переведення годинника істотно погіршує здоров'я людей: викликає інфаркти, депресії та збільшує кількість медичних помилок.

На думку фахівців, перехід на зимовий час легше переноситься, ніж на літній. Але в будь-якому випадку людський організм лише **через два тижні починає звикати до нового режиму.**



У період адаптації

- може порушитись режим сну
- з'являться нездужання та почуття надмірної втоми
- може негативно позначитися на роботі імунітету і, як результат, з'явиться застуда
- може стати причиною осінньої депресії
- період адаптації до нового часу у людей може виникати певний дискомфорт, дратівливість та вразливість.

Психотерапевт Психологічного центру ALTERA Вадим Скварко вважає: "Такий стан може тривати максимум два-три дні. В окремих

випадках — до тижня. Бажано поставитися до свого стану з увагою. По можливості варто потішити себе додатковим відпочинком та харчуванням, приємними емоціями!"

До того ж Скварко вважає, що переведення годинника тренує обмін речовин і дає організму можливість підлаштуватися під зміну тривалості дня. Адже спочатку людина звикла орієнтуватися на сонце — вставала з його сходом і засинала із заходом сонця, тому цю генетично закладену функцію переведенням годинника потрібно підтримувати. Однак якщо реакція на зміну годинних рамок надто гостра чи затяжна, психотерапевт радить звернутися за допомогою до фахівців.

Як запобігти негативного сану і покращити адаптацію?

1. Починайте хоча б на 15-30 хв. раніше лягати спати.
2. В перші кілька днів після переведення годинника залишайте можливість додатково повалятися 10 хв. у ліжку.
3. Вставаючи з ліжка, увімкніть освітлення всюди, щоб прискорити процес пробудження.
4. Не зашторюйте вікна вдень ні вдома, ні в офісі — чим більше світла, то краще.
5. Більше гуляйте на свіжому повітрі, це необхідно для вироблення гормонів задоволення — дофаміну, серотоніну, що беруть участь у виробленні гормону сну мелатоніну.
6. Перебування на сонці допоможе увечері заснути.
7. Подбайте про своє харчування і хоча б напередодні переведення годинника не їжте ввечері вуглеводи, особливо солодке — цукрова інтоксикація викликає головний біль.
8. Вживайте більше цитрусових, діставайте заморожені влітку ягоди — малину, смородину.
9. Також необхідно більше пити води та трав'яного чаю. Бережіть себе і своїх рідних)

