

LAIKRODŽIO PERSUKIMAS IR JO POVEIKIS SVEIKATAI



Kiekvienais metais kovo paskutinį savaitgalį persukame laikrodį viena valanda į priekį, o tai reiškia, kad dieną pradėdame valanda anksčiau nei įprastai. Tai sutrikdo mūsų biologinį laikrodį, todėl kurį laiką, kol organizmas prisitaiko iš naujo, patiriame įvairių sunkumų.

Persukus laikrodį labiausiai pastebimas miego trukmės ir kokybės suprastėjimas. Pasireiškia miego stoka, kuri sukelia nuovargį, prastesnę atmintį, negebėjimą susikaupti, sprendimo priėmimų ir reakcijos laiko sulėtėjimą, irzlumą bei bendrai prastesnę savijautą. Ilgalakis miego stokos poveikis yra

Sutrikdomas **cirkadinis ritmas** (fiziologinių procesų ir psichologinių funkcijų ciklas, pasikartojantis maždaug kas 24 valandas), todėl gali sutrikti miegas, širdies ir kraujagyslių sistemos, inkstų, virškinimo, reprodukcinės ir imuninės sistemų veikla. Didelį poveikį šiam ritmui turi šviesos ir tamsos periodų kaita.

siejamas su daugybe žalingų padarinių sveikatai, įskaitant padidėjusią hipertenzijos, diabeto, nutukimo, depresijos, infarkto ir insulto riziką. Taip pat dėl pakitusio valgymo laiko pajaučiamas alkis vėliau nei esame įpratę, todėl valgome dar nejausdami alkio, o susidūrę su miego trūkumu suvartojame daugiau kalorijų dėl hormonų, atsakingų už sotumo ir alkio jausmą, išsibalansavimo.

PATARIMAI, KAIP IŠVENGTI LAIKRODŽIO PERSUKIMO PASEKMIŲ ORGANIZMUI:

Ruoškite savo organizmą pamažu ir iš anksto norėdami sumažinti pasekmes ir sklandžiai prisitaikyti prie pasikeitusio ritmo.

Laikykitės reguliaraus miego režimo: išmiegoti rekomenduojamą valandų kiekį (ikimokyklinio amžiaus vaikams reikia 10–13 val., suaugusiems 7–9 val. per parą).

Prieš persukant laikrodžius bent savaitę kasdien po 10 minučių **ankstinkite savo valgymo, ėjimo miegoti bei atsikėlimo laiką.**

Rytais atlikite mankštą. Aktyvumas suteikia daugiau energijos dienai, didina budrumą, gerina nuotaiką ir koncentraciją.

Laikykitės miego rutinos, padedančios paruošti kūną miegui, nurimti ir atsipalaiduoti. Prieš miegą nenaudokite ekranų – mėlyna šviesa veikia stimuliuojančiai ir trukdo išsiskirti miegą skatinančiam hormonui.

Jei jaučiate nuovargį pirmomis dienomis persukus laikrodį, pirmoje dienos dalyje **skirkite laiko trumpam (iki 25 minučių) pietų miegui.**

Atsikėlę ryte **gaukite kuo daugiau saulės šviesos** ir padėkite organizmui sureguliuoti cirkadinį ritmą.

Prieš miegą nevalgykite bent 3 valandas, venkite kofeino turinčių gėrimų.