

Nors laiko persukimas dukart per metus jau tapo įprastu veiksmu, daugeliui žmonių šis laikotarpis atneša gana nemažai neigiamų pojūčių. Persukus laiką sutrinka žmogaus biologinis laikrodis, jautresniems tai paveikia tiek fizinę, tiek ir psichologinę savijautą: patiriamas stresas, kamuoja nerimas, nukenčia miego kokybė ar net kankina nemiga. Miego sutrikimai – bene dažniausia problema, su kuria susiduria laiko persukimui jautresni žmonės. Kaip sau padėti?

Moksliniais tyrimais nustatyta, kad daugumai žmonių adaptacija persukus laiką užtrunka apie savaitę ar trumpiau, tai nėra itin ilgas laikotarpis. Tačiau jautresniems vienos valandos skirtumas gali sujaukti gyvenimo ritmą ir ilgiau, net ir trims savaitėms.

„Dėl laiko persukimo labiausiai juntama suprastėjusi miego kokybė. Sutrikęs miegas gali išprovokuoti ir kitus neigiamus pojūčius: nuovargį, stresą, nesugebėjimą susikaupti, blogą nuotaiką. Miego metu gaminamas hormonas melatoninas – itin reikalingas mūsų sveikatai ir nuotaikai, jis reguliuoja visų sistemų tarpusavio veiklą, stabdo senėjimo procesus, turi įtakos mūsų psichikai ir darbingumui“, – galimus neigiamus pojūčius vardina „Eurovaistinės“ farmacininkė Regina Molotkova.

Rudenį lengviau

Lyginant rudens persukimo laiką su pavasario laiko persukimo metu, šaltuoju laikotarpiu žmogaus organizmas prie to prisitaiko kiek lengviau. „Rudenį prisitaikyti lengviau, nes įprastai daugiau pamiegame ir organizmas prie laiko pokyčių adaptuojasi greičiau. Pavasarį prisitaikyti sudėtingiau, nes, persukus laiką, vienos valandos mums pritrūksta“, – sako „Eurovaistinės“ vaistininkė.

Tačiau jautresni stipriai jaučia ir rudens laiko persukimą. Jautriau į pokytį reaguoja asmenys, turintys širdies ir neurologinių susirgimų, kenčiantys nuo depresijos. Taip pat rudenį prie pokyčių sunkiau adaptuotis „vyturiams“, mėgstantiems keltis itin anksti. Laiko persukimo įtaka gali pasireikšti ne tik akivaizdžia nemiga ar įtampa, bet ir vos juntamais požymiais, pavyzdžiui, pirmadienį, po laiko persukimo, darbe gali būti sunkiau susikaupti.

Galima pasiruošti

„Tiems, kuriuos itin stipriai vargina laiko sukimas, tris paras prieš ir bent 2 po laiko persukimo, rekomenduojama vakarais maždaug valandą prieš miegą išgerti melatonino preparatų. Taip pat reikėtų nepamiršti valerijono, melisos, sukatžolės, pipirmėtės turinčių vaistažolių arbatų ar augalinių preparatų. Juos taip pat galima vartoti“, – pataria R. Molotkova.

Pasak jos, laiko persukimo laikotarpiu itin svarbus sveikas miego, darbo ir poilsio režimas, subalansuota mityba bei fizinis aktyvumas. Visa tai gali padėti lengviau prisitaikyti prie laiko pokyčių ir išvengti nemalonių pojūčių.

