



Інформаційний бюлетень

Переведення годинника. Як це впливає на здоров'я людини?

Кожен рік в березні та жовтні Україна офіційно переходить на літній та зимовий час. І хоча стрілки годинника переводять всього на годину, організм людини після цього адаптується (звикає до нового режиму) протягом двох тижнів.

Зрушення звичного розпорядку дня призводить до того, що більшість людей почуваються втомленими, млявими, скаржаться на проблеми з концентрацією уваги, страждають від порушень сну, стають дратівливішими.

Загалом люди легше адаптуються до переведення годинника на зимовий час, ніж до весняного переведення, проте будь-яка зміна режиму несе певний стрес для організму. Дослідники відзначають, що перехід на зимовий час становить найбільшу небезпеку для людей, які схильні до депресії або страждають на хвороби серцево-судинної системи, в перші дні після переходу на зимовий час збільшується кількість інфарктів.

Насамперед це пов'язано зі змінами в тривалості сну. Краще лягти спати у звичний час, щоб дати організму можливість самому адаптуватися до нового режиму. Крім того, слід уникати будь-яких звичок, які можуть призвести до порушення сну. Зокрема, завадити нормальному режиму може денний сон.

Швидше заснути увечері допоможе теплий душ, а прокинутися вранці – контрастний.

Під час адаптації організму до нового часу правило "ранок вечора мудріший" не працює. Вранці організм буде надто втомлений для того, щоб вирішувати складні питання, а активізація сил приходитиме навпаки - увечері.

Від усіх збудників психологічного стану (новини, алкоголь, цигарки, ТБ, Інтернет) слід тимчасово відмовитись. Або хоча б зменшити їхній вплив, який прямо пов'язаний з нервовими потрясіннями і, як наслідок, порушеннями сну.

Скористайтеся переведенням часу як приводом, щоб підвищити якість свого дозвілля! Спокійні прогулянки чи фізична активність, спілкування з друзями чи читання книжок перед сном, - усе це допоможе сприятливо закінчити день і за повних сил розпочати наступний. В адаптаційний період організму необхідно приймати спокійніші напої. Найкраще підійде чай, наприклад трав'яний із ромашки або м'яти.

Також не рекомендується пити каву після обіду, обов'язково їсти поживний сніданок (більше сезонних овочів і менше цукру) і намагатися виходити на сонце, як тільки воно з'явиться вранці. Це допоможе боротися з нестачею вітаміну D, спати у повній темряві та не «перегрівати» приміщення.





Інформаційний бюлетень

Вплив переходу на зимовий час на режим дня маленьких дітей

Подібно до зміни часових поясів, зміна часу навіть лише на одну годину може вплинути на циркадні ритми вашої дитини (фізичні, психічні та поведінкові зміни, які зазвичай відповідають 24-годинному циклу) і, отже, на його режим сну. Ранній підйом і пізні засинання можуть призвести до проблем зі сном, перевтоми немовлят. В результаті – збій режиму для всієї родини, накопичення недосипання та роздратування у батьків.

Є кілька різних способів допомогти немовлятам та дітям ясельного віку синхронізувати свій біологічний годинник, щоб цей перехід не позначився на вашому звичному режимі. Спробуйте їх, щоб визначити, який із них найкраще підходить для вашої дитини.

1. Принцип поступовості. Починати рекомендують за 5-7 днів до запланованого переходу на інший час. Пробуйте щодня повільно зміщувати час сну, неспання, їди та пробудження. Наприклад, якщо дитина зазвичай прокидається о 7 ранку, то після переведення годинника на зимовий час вона прокидається о 6 ранку. Тому в перший день покладіть його спати на 10-15 хвилин пізніше, ніж зазвичай, щоб він поспав на 10-15 хвилин довше.
2. Дотримуйтесь часу відходу до сну. Немовлята і малюки воліють постійний ритуал підготовки до сну, включаючи годівлю, книги, обійми та пісні. Тому слідуйте вашим звичайним правилам, щоб показати малюку, що час засипати. Потім кімнату використовуйте, білий шум.
3. Дотримуйтесь режиму. Це означає, що потрібно міняти годинник, як звичайно, і підштовхувати малюка прокидатися, їсти, грати, спати і лягати спати у звичайний час відповідно до того, що

показує годинник. Деякий час він може бути дратівливим, але чим більше ви дотримуватиметеся свого розпорядку, тим швидше він пристосується до зміни часу.

4. Можна пробувати збільшити час неспання на 20-30 хв між денними снами, але при цьому час неспання перед нічним сном потрібно залишити колишнім, інакше може бути перевтома, яка завадить заснути. Але якщо малюк спить один раз на день, просто укладаємо трохи раніше на денний і нічний сон.
5. Якщо малюк все одно прокидається рано, дійте, як і при пробудженні вночі – не вмикайте світло, не починайте пильнувати, спробуйте знову його укласти звичним способом. Організуйте підйом у потрібний час. Для цього відкрийте штори, увімкніть світло, музику – цей ритуал має бути таким самим звичним та постійним, як і перед нічним сном.

Ваша наполегливість та терпіння допоможуть малюкам адаптуватися

