



علت سرگیجه و سردرگمی بعد از سفرهای هوایی چیست؟

کسانی که به سفرهای خارجی رفته‌اند، حتماً تجربه کرده‌اند که تفاوت زمانی مبدأ و مقصد تا مدتی باعث سردرگمی، بهم خوردن ساعت فیزیولوژیکی بدن و خواب و خوراک می‌شود. به این پدیده، سردرگمی زمانی یا «jet lag» گفته می‌شود.

اصطلاح "جت لگ" برای این عارضه از زمانی باب شد که مسافرت با هواپیماهای تندرو فراگیر شد.

کسانی که به سفرهای خارجی رفته‌اند، حتماً تجربه کرده‌اند که تفاوت زمانی مبدأ و مقصد تا مدتی باعث سردرگمی، بهم خوردن ساعت فیزیولوژیکی بدن و خواب و خوراک می‌شود. به این پدیده، سردرگمی زمانی یا «jet lag» گفته می‌شود.

نامگذاری «جت لگ» از وقتی باب شد که مسافرت با هواپیماهای جت، فراگیر شد. جت‌ها، سریع بودند و مسافت زیادی را در زمان کوتاهی طی می‌کردند و مسافران «سردرگم»؛ به‌جا می‌گذاشتند!

این وضعیت به علت مجموعه‌ای از شرایط رخ می‌دهد. از قبیل تغییر مسیر سفر، تغییر در زمان، دگرگونی در نیروی مغناطیسی، تغییر در آب و هوا و عبور سریع از چندین محدوده زمانی. سن و سال هم ممکن است یک فاکتور تأثیرگذار در شدت «جت لگ» باشد. در افراد جوان، جت‌لگ شدیدتر از افراد سالمند است. همچنین این وضعیت در زنان، محتمل‌تر است تا مردان، شاید به این علت که استروژن، مستعدکننده شرایط «جت لگ» است.

علت «جت لگ» آن است که در ابتدای حرکت، ریتم بدن، خصوصیات نقطه عزیمت را حفظ می‌کند. با این حال، محیط جدید، اعمال فشار کرده و تأثیر جدیدی بر روی سیکل بدن می‌گذارد. اصلی‌ترین فاکتور، زمان طلوع خورشید و آغاز تاریکی است. بدن سعی می‌کند خود را با این وضعیت جدید تطبیق دهد اما مرکز تنظیم حرارت بدن این عمل را به‌کندی انجام می‌دهد و به علت کندی این روند، زمان تطبیق، تقریباً یک روز به‌ازای عبور از هر محدوده زمانی، طول خواهد کشید. به این ترتیب ممکن است شما تا چند روز مشکلاتی در خوابیدن داشته باشید اما باید بدانید فعالیت‌ها و ارتباطات اجتماعی‌تان در طی روز، به تسریع روند تطابق کمک خواهد کرد. با این حال، ممکن است این علائم تا دو، سه روز بعد از زمان فرود هواپیما، نسبت به همان روز ورود به مقصد، شدیدتر شود.

علائم «جت لگ»؛

علائم «جت لگ»؛ می‌تواند در افراد مختلف، متفاوت باشد اما علائم آن به‌طور کلی به شرح زیر است:

کم‌آبی و فقدان اشتها، سردرد و مشکلات سینوسی، خستگی، عدم آگاهی به زمان و مکان (گیجی)، حالت تهوع و ناراحتی در معده، بی‌خوابی یا الگوی خواب مختل شده، افسردگی خفیف، افت قند خون، سرفه‌های خشک، خارش گوش و...

با «جت لگ»؛ چه کنیم؟

یکی از روش‌ها این است که شب قبل از پرواز خوب بخوابید. در هواپیما نیز بخوابید. فیلم دیدن و بازی کردن و نگران وقت بودن را کنار بگذارید و باز هم هر چقدر که می‌توانید بخوابید! به مقصد که رسیدید، ساعت مبدأتان را به‌کل فراموش کنید و سعی کنید فقط با ساعت جدید، خودتان را تطبیق دهید. نور طبیعی به‌طور خودکار باعث می‌شود سلول‌های بدن به شناختی از محیط و تغییرات محیطی برسند و راحت‌تر عمل تطبیق صورت گیرد. بنابراین در فضای آزاد قدم بزنید.

اگر قرار است صبح به مقصد برسید، مثلاً 7 صبح، سعی کنید روز خوبی را در مقصدتان شروع کنید. صبحانه را که حتماً در هواپیما خورده‌اید، پس به گشت‌وگذار بروید و از هوای تازه و نور آفتاب لذت ببرید. البته خسته هستید و تا بعد از ظهر هم ممکن است خسته‌تر شوید ولی خودتان را سرگرم کنید که نخوابید. شب، بعد از شام به رختخواب بروید. مطمئن باشید آنقدر خسته هستید که تمام شب را راحت بخوابید و صبح روز بعد را، بی «جت لگ»؛ و عادی‌تر شروع کنید.

لازم است فعالیتهای مهم خود را در زمانی انجام دهید که بیشترین انرژی را در طول روز دارید. بعد از پرواز به طرف شرق، بیشترین انرژی هنگام عصر دیده میشود و بعد از پرواز به طرف غرب، بیشترین انرژی هنگام صبح مشاهده میشود.