

چرا در سفر دچار بیخوابی می شویم



بدن انسان و تمام موجودات زنده قادر است به طور خودکار زمان فعالیتها را در طول روز کنترل کند. این ساعت زیستی با توجه به زمان طلوع و غروب خورشید، ساعت بیداری و خواب، سن، جنسیت و مکان جغرافیایی، در افراد مختلف متفاوت است.

جام جم آنلاین: بدن انسان و تمام موجودات زنده قادر است به طور خودکار زمان فعالیتها را در طول روز کنترل کند. این ساعت زیستی با توجه به زمان طلوع و غروب خورشید، ساعت بیداری و خواب، سن، جنسیت و مکان جغرافیایی، در افراد مختلف متفاوت است.

اگر شما با کمک ساعت زنگدار هر روز در ساعت بخصوصی از خواب بیدار شوید، بدن شما به این زمان بیداری عادت می کند و اگر یک روز یادتان برود ساعت خود را کوک کنید، سر ساعت همیشگی از خواب بیدار خواهید شد. در واقع بدن شما خود را با آن ساعت بیداری تطبیق داده است.

هنگامی که هوا تاریک می شود و دما کاهش می یابد، بدن به طور طبیعی هورمونی به نام ملاتونین ترشح می کند که همین هورمون باعث حس خواب آلودگی می شود.

چرخه خواب و بیداری با طلوع و غروب خورشید تنظیم شده و سیکل منظمی را به وجود می آورد. گاهی به دلایلی ساعت بیولوژیکی بدن انسان به هم می خورد، مثلاً در سفرهای هوایی که مسافت های طولانی را در زمان بسیار کمی طی می کنیم، احتمال عارضه جت لگ وجود دارد.

اختلاف زمانی بین نصف النهار مبدأ تا مقصد، باعث به هم خوردن ساعت زیستی بدن می شود، این وضعیت در مسافرت های هوایی که به سمت غرب و شرق کره زمین اتفاق می افتد وجود دارد.

هر چه مسافرت هوایی در زمان کمتر و مسیر طولانی تری طی شود، این اختلال بیشتر خواهد شد. اگر فردی با یک هواپیما از چند محدوده زمانی بسرعت عبور کند، بدن فرصت تطبیق با تغییرات زمانی، دمایی و میزان روشنایی هوا را نخواهد داشت بنابراین دچار سردرگمی می شود.

وقتی شخص به مکان جدید می رسد، بدن او با زمانبندی مکان قبلی به فعالیت خود ادامه می دهد و ممکن است اختلاف زمان بین مبدأ و مقصد آنقدر زیاد باشد که فرد برای تطبیق با شرایط جدید به چندی روز زمان احتیاج داشته باشد.

عارضه جت لگ باعث می شود ریتم خوابتان به هم بخورد و شما در ساعاتی که هوا تاریک و وقت خواب است، بیدار بمانید و در روز که همه بیدارند تمایل به خواب دارید.

برای برطرف شدن این مشکل سعی کنید که در روز به رغم خواب آلودگی زیاد بیدار بمانید و هنگامی که هوا تاریک شد بخوابید، این کار زمانبندی بدن شما را تنظیم می کند.

سعی کنید در ساعاتی از روز مقابل نور آفتاب به ورزش و فعالیت بپردازید، زیرا تابش نور خورشید به چشمها مانع تولید هورمون ملاتونین در بدن می شود، در حالی که با تاریک شدن هوا ترشح این هورمون در غده صنوبری مغز افزایش می یابد و می تواند باعث خواب آلودگی فرد شود.

هورمون ملاتونین می تواند ریتم خواب انسان را تنظیم کند، اما در عارضه جت لگ به دلیل عدم تطابق بموقع بدن در برابر تغییرات زمانی ناشی از مسافرت هوایی، ترشح این هورمون طبق زمان مبدأ بوده که باید به مرور با محدوده زمانی جدید وفق یابد.

علائم جت لگ عبارت است از: سردرگمی، خستگی و بی خوابی، سردرد، اختلالات دستگاه گوارش، افت فشار خون، حالت تهوع، کم آبی بدن و کاهش اشتها.

افراد مختلف بخصوص کسانی که برای مدت زمان کوتاهی به سفر می روند از جمله ورزشکارانی که برای انجام مسابقات ورزشی با هواپیما به کشورهای دیگر سفر می کنند، باید علاوه بر تغییرات دما و ارتفاع، تاثیرات جت لگ بر بدن خود را نیز در نظر بگیرند.

به عنوان مثال برای مقابله با این عارضه بهتر است تا حد ممکن زودتر از زمان برگزاری مسابقات به مکان مورد نظر سفر کنند تا بدنشان فرصت کافی برای تطبیق با شرایط جدید را داشته باشد.

از سوی دیگر قبل از سفر به اندازه کافی بخوابند و از مایعات بیشتری استفاده کنند.

همچنین بهتر است ساعت مچی یا تلفن همراهشان را با زمان مبدأ تنظیم و سعی کنند فعالیت‌های خود را بر اساس ساعت جدید انجام دهند. این کار ذهنیت آنها را نسبت به زمان تغییر می‌دهد.

اگر بتوانند چند روز قبل از مسافرت هوایی، ساعت خواب و بیداری خودشان را با ساعت خواب و بیداری زمان مبدأ تنظیم کنند، هنگام سفر به آن مکان مشکلات جسمانی‌شان به مراتب کمتر خواهد بود.

انقباضات ایزومتریک یا ایستا در عضلات هنگام مسافرت هوایی می‌تواند جریان خون را در عضلات افزایش دهد. این کار خستگی و کوفتگی‌های ناشی از جت لگ را کاهش می‌دهد.

در صورت شدید بودن عارضه جت لگ در شخص ممکن است پزشک معالج از مکمل‌های ملاتونین و داروهای خواب‌آور برای تنظیم ریتم طبیعی بدن کمک بگیرد.

پس از رسیدن به مقصد، قرار گرفتن در هوای تازه و نور طبیعی، گیرنده‌های حساس به نور و درجه حرارت بدن را با شرایط جدید وفق می‌دهد.

پریسا رادمنش