

از جت‌زدگی رها شوید

جت‌زدگی (Jet lag) اصطلاحی است که برای اختلال خواب هنگام مسافرت میان دو منطقه زمانی رخ می‌دهد و بدن نمی‌تواند خودش را با خوابیدن با یک برنامه جدید تطبیق دهد....



جت‌زدگی (Jet lag) اصطلاحی است که برای اختلال خواب هنگام مسافرت میان دو منطقه زمانی رخ می‌دهد و بدن نمی‌تواند خودش را با خوابیدن با یک برنامه جدید تطبیق دهد.

برای به حداقل رساندن جت‌زدگی این توصیه‌ها را رعایت کنید:

پیش از مسافرت کیه برنامه خواب و بیداری مناسب را رعایت کنید. برای مقابله با جت‌زدگی سعی نکنید شب قبل از حرکت نخوابید.

چند ساعت قبل از حرکت، بسته به منطقه زمانی که به آن سفر خواهید کرد، زمان خوابتان برای چند ساعت تغییر دهید.

اگر تنها برای چند روز به مسافرت می‌روید، نگران تطبیق یافتن با منطقه زمانی جدید نباشید.

در طول پرواز نخوابید، مگر اینکه زمان پرواز با زمان معمول خواب شما یکی باشد.

از مصرف الکل و نوشیدنی‌های کافئین‌دار پرهیز کنید، اما مقدار زیادی مایعات بنوشید.

برنامه عادی ورزشی‌تان را حفظ کنید، تنها ورزشتان در زمان خیلی نزدیک به زمان خوابتان انجام ندهید.