

ПАМЯТКА  
«КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ДЖЕТЛАГ?  
РЕКОМЕНДАЦИИ  
АВИАПУТЕШЕСТВЕННИКУ»



Автор  
Чернова Мария

Собираясь в далекое путешествие, нужно не только собрать чемодан, но и подготовиться к поездке:



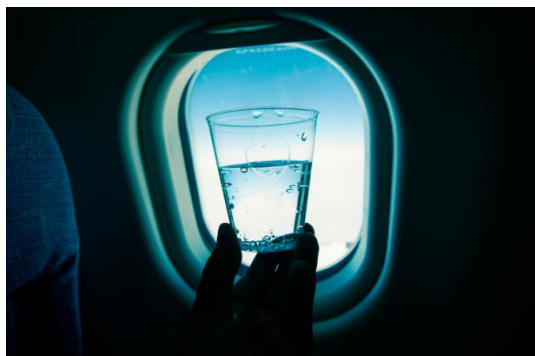
## ПЕРЕД ПОЛЁТОМ

- При выборе рейса обращайтесь внимание на время прилёта — желательно, чтобы вы прибыли во второй половине дня по местному времени, чтобы около 22 часов вы уже могли лечь спать.
- Постарайтесь изменить время приёма пищи. Приблизьте его насколько возможно к тому времени, в которое вы будете есть в месте назначения.
- За несколько дней до отлёта начинайте изменять ваш режим сна. Вставайте каждый день на час позже, если вы летите в западном направлении, или раньше, если в восточном.
- Накануне поездки хорошо выспитесь — так эффект от разницы часовых поясов будет существенно ослаблен.

## ВО ВРЕМЯ ПОЛЁТА



- Перед посадкой в самолёт сразу же переведите время согласно новому часовому поясу.
- Избегайте приёма алкоголя. Он вызывает обезвоживание, что усиливает влияние смены часовых поясов на организм и нарушает последующий сон.
- Избегайте употребления кофеина, он также вызывает обезвоживание.
- Во время перелета старайтесь пить больше жидкости, вода и соки прекрасно подойдут.



- Обязательно наденьте компрессионное бельё (хотя бы высокие спортивные носки, в которых вы бегаеете или катаетесь на лыжах) — это поможет крови правильно циркулировать, и вы предотвратите появление отёков на ногах.
- Недосыпание после ночного перелёта можно уменьшить за счёт улучшения условий для сна, например, полёт первым классом, в котором легче уснуть.
- Снотворные (только короткодействующие) в этом случае используются, но редко. Такие снотворные продаются только по рецепту, остальные же могут давать чувство тяжести и головную боль довольно долго после пробуждения из-за длительности действия.



- Если вы прилетаете ночью или ранним утром, постарайтесь выспаться в самолёте.

- Если днём или вечером, то спать в самолёте не стоит. В полёте можно посмотреть фильмы, почитать книгу и не отказываться ни от первого, ни от второго предложенного питания, потому что, когда организм пытается переварить еду на такой высоте, спать (несмотря на гипоксию) становится сложнее.



- Разнообразьте многочасовое неподвижное сидение упражнениями. Комплекс упражнений для самолета, смотрите ниже.

## ПОСЛЕ ПРИЛЁТА

- Первый день после прилёта проведите на улице. Солнечный свет — одно из лучших средств перестройки ваших внутренних часов. А вот за два часа до сна избегайте солнечного света. Если это невозможно, воспользуйтесь солнечными очками.



- Двигайтесь. По утрам делайте зарядку, не прекращайте также дневные тренировки. Они помогут взбодриться и наладить ваш биологический ритм. А поздним вечером занятий спортом лучше избегать.

- Возможен приём мягких седативных препаратов. Если вы испытываете сложности с засыпанием в первые две-три ночи, можете принять мягкие

успокаивающие препараты, которые назначит ваш врач. Однако следует отказаться от них как можно раньше.

- Попробуйте принимать мелатонин. Это гормон сна, он ускоряет адаптацию к местному времени и делает сон более глубоким, не вызывая привыкания.

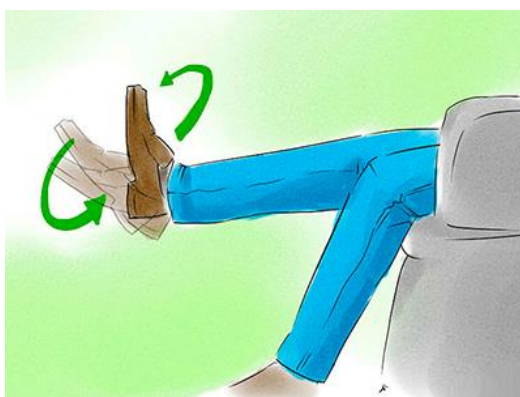
- Приспосабливайтесь к местному расписанию. Длительный дневной сон не рекомендуется, так как это может ухудшить сон ночью и снизить эффект светотерапии.

## УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ МОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ ПРЯМО В КРЕСЛЕ САМОЛЕТА

### 1. Снимаем напряжение с ног:

Вытянув ноги под кресло соседу, с силой потяните носки на себя. Потом отогните носки как можно дальше вперед. Повторите несколько раз.

Если позволяет место, можно поднять ноги до уровня кресла и выполнить это упражнение в подвешенном состоянии.



Покрутите стопами вокруг своей оси параллельно друг другу вправо, затем влево по 10 раз. Затем навстречу друг другу и в разных направлениях, также по 10 раз.

Итог: восстанавливается кровообращение в икроножных мышцах, исчезает напряжение в голеностопном суставе.

### 2. Помогаем шее:

Сильно-сильно прижимаем подбородок к груди и задерживаемся в таком положении несколько секунд. Плавно поднимаем голову.



Итог: растягиваются и «встают на место» шейный и грудной отделы позвоночника.

### 3. Возвращаем эластичность:



Осторожно, плавно поворачиваем голову из одной стороны в другую. Не делайте резких движений! Из-за этого могут сместиться суставы.

Итог: восстанавливается кровоснабжение в шейном отделе.

### 4. Сводим лопатки

Максимально приподнимите плечи вверх, а потом назад, стараясь, чтобы лопатки прикоснулись друг к другу. При вращении плечами вперед также старайтесь соединить лопатки.

Итог: грудной отдел позвоночника приходит в норму, суставы плеч обретают эластичность.

### 5. Делаем дугу

Сгибаем спину дугой вперед, а потом раскрываемся всем телом и выгибаемся назад.

Итог: разрабатываются мышцы спины и плеч.

6. Сядьте ровно, выпрямите спину, напрягите мышцы ягодиц, сделать глубокий вдох и резко втянуть живот на выдохе. Так повторить несколько раз. Дыхание задерживать не нужно. Работают именно мышцы пресса.

Итог: восстановление кровообращения в тазовой области.

Есть еще несколько упражнений для нестеснительных:

#### 7. Потягиваемся:



Поднимаем руки вверх и тянемся за ними изо всех сил, концентрируя энергию в кончиках пальцев. Старайтесь не заводить руки назад.

Итог: расслабляется позвоночник, улучшается кровообращение.

#### 8. Хватаемся за коленки:

Это упражнение нужно выполнять стоя, но достаточно будет нескольких секунд (например, перед или после туалета).

Плавное наклонитесь вперед (спина прямая!) и возьмитесь за колени. Если позволяет физическая подготовка, обхватите руками щиколотки.



Итог: нормализуется кровообращение в тазовой области.

#### КСТАТИ

Во время долгого перелета, можно освоить очень полезное упражнение, чтобы мозг работал гармонично:

Редко у кого из людей и левая (отвечающая за логику и разум), и правая (интуиция и творчество) доли мозга работают органично. Чтобы синхронизировать их деятельность, выполняйте хотя бы раз в день по несколько секунд немножко комичное, но весьма действенное упражнение.



Сконцентрируйте (соскочите) глаза на кончик носа. Постарайтесь добиться того, чтобы оба глаза видели нос одинаково хорошо.

Это простое упражнение отвлекает от пустых мыслей, концентрирует внимание и гармонизирует работу мозга.

**ВАЖНО!**

При длительном перелете нужно как можно чаще менять позы. Постарайтесь не сидеть долго в одном положении (особенно нога на ногу - так вы пережимаете кровеносные сосуды). И не стесняйтесь помочь своему организму чувствовать себя комфортно!



**ЖЕЛАЮ ВАМ МНОГО**

**ИНТЕРЕСНЫХ И ЛЕГКИХ ПУТЕШЕСТВИЙ!**