Zminimalizować efekt jet lagu

Moja następna wyprawa nurkowa zabierze mnie na drugi koniec świata. Za każdym razem, kiedy przemierzam strefy czasowe, cierpię z powodu całkiem poważnego jet lagu, który wpływa na moje bezpieczeństwo podczas nurkowania. Co mogę zrobić, żeby zminimalizować skutki takiego jet lagu?

Długodystansowe podróże lotnicze, w których przemierza się wiele stref czasowych wywołują zaspół nagłej zmiany strefy czasowej, zwany potocznie "jet lag". Bierze się to stąd, że nasz rytm dobowy nie jest zsynchronizowany z porą dnia danej strefy czasowej. Objawy obejmują uczucie zmęczenia, głodu i pobudzenia w złych porach doby. Na szczęście w ciągu kilku dni nasz wewnętrzny zegar synchronizuje się z otoczeniem. Im więcej stref czasowych przekraczamy, tym większe jest nasilenie zespołu i tym więcej czasu zajmuje jego pokonanie.

Aby zminimalizować efekty jet lagu, można wypróbować wymienione poniżej strategie:

- **Przygotuj się:** Przed twoją podróżą staraj się stopniowo przesunąć porę snu do tej, która będzie obowiązywała u celu twojej podróży. W przypadku podróży na wschód, każdego dnia idź spać o godzinę wcześniej niż normalnie, dla każdej strefy czasowej, którą będziesz przekraczać. Aby ułatwić sobie zasypianie unikaj kawy i alkoholu i nie wykonuj żadnych ćwiczeń na trzy lub cztery godziny przed snem. Wstań wcześniej i staraj się złapać trochę słońca rano, aby twoje ciało mogło się dostosować. Kiedy podróżujesz na zachód, idź spać później i śpij dłużej.

- **Śpij w czasie lotu:** Brak snu podczas lotu wzmacnia efekt nagłej zmiany strefy czasowej. Podczas snu spada temperatura ciała i aktywność pewnych zmian hormonalnych. Wraz z nastaniem ciemności w nocy, szyszynka w mózgu zaczyna wydzielać hormon melatoniny, który pomaga ciału zasnąć i spać. Ale melatonina nie jest dość silna, aby spowodować, że zaśniesz. Aby spać podczas lotu unikaj alkoholu i kofeiny, które będą cię pobudzały, użyj zatyczek do uszu i opaski na oczy aby ograniczyć hałas i zasymulować nocną ciemność. Jeśli to nie pomoże, możesz wziąć od 0,3 do 1 mg melatoniny na 30 minut przed porą snu.

- **Dostosuj się do rozkładu dnia:** Po przybyciu do celu podróży staraj się pozostawać aktywnym podczas dnia i idź spać wieczorem, o zwykłej porze. Rano wyjdź na słońce aby ułatwić dostosowanie się do cyklu dobowego. Oczywiście, jeśli podróżujesz z obszaru, gdzie jest lato, do rejonu, gdzie jest teraz zima, to może być niemożliwe. Zamiast tego postaraj się rozpocząć dzień od ćwiczeń na siłowni lub pływania w basenie.

Wprawdzie jest traktowana jako nieuzależniająca i bezpieczna w przyjmowaniu krótkoterminowym, zbyt duża ilość melatoniny może powodować ból głowy, nudności, zawroty głowy i podrażnienie. Może też wchodzić w reakcje z różnymi lekami, w tym z antykoagulantami, lekami immunosupresyjnymi, lekami na cukrzycę i lekami antykoncepcyjnymi. Jeśli używasz któryś z tych leków, skontaktuj się z lekarzem zanim zaczniesz brać melatoninę.

Wydaje się, że nurkowanie od razu pierwszego dnia po przyjeździe nie jest dobrym pomysłem, jeśli to była długa podróż. Aby dobrze wypocząć przed nurkowaniem następnego dnia, możesz przed snem wziąć melatoninę. Nie należy angażować się w aktywności, które wymagają szczególnej uwagi, jak nurkowanie czy prowadzenie pojazdów w ciągu czterech do pięciu godzin po przyjęciu melatoniny. To oznacza, że jeśli przyjedziesz na miejsce późno w nocy i przyjmiesz melatoninę po północy, powinieneś powstrzymać się od

pójścia na poranne nurkowanie.

Zespół medyczny DAN jest do twojej dyspozycji i postara się odpowiedzieć na wszystkie pytania związane z medycznymi aspektami nurkowania. Możesz skontaktować się z zespołem medycznym dzwoniąc na numer podany na twojej karcie członkowskiej lub wysyłając wiadomość ze strony www.daneurope.org/contacts