

Jet lag: Objawy. Co to jest?



Gdy podróż przebiega przez różne strefy czasowe, pasażerowie czasami odczuwają silne zmęczenie, irytację, jak również ból głowy czy trudności z koncentracją. Te oraz wiele innych podobnych dolegliwości, określane terminem „jetlag” są spowodowane zakłóceniem naturalnego rytmu dnia i nocy.

Jetlag jest odczuwany w większym stopniu przy podróżowaniu z zachodu na wschód. Dzieje się tak, ponieważ organizmowi łatwiej przestawić się na dłuższy dzień niż, "stracić" kilka godzin w czasie podróży na wschód.

Porady dla podróżujących na zachód

Przed wylotem

- postaraj się przyzwycząić organizm do zmiany czasu już na kilka dni przed planowaną podróżą. Możesz spróbować pójść spać później niż zwykle o godzinę lub dwie.

Podczas lotu

Postaraj się nie zasnąć. Możesz wypróbować sposoby walki ze snem:

- zmieniaj pozycję oraz poruszaj się w czasie lotu,
- pij duże ilości wody,
- zjedz produkty bogate w białko (np. ser żółty, ryba, jajko), one również pomogą

Po przylocie

- po wylądowaniu samolotu nie poddawaj się ogarniającemu Cię zmęczeniu, poczekaj do wieczora i dopiero wtedy idź spać,
- w miarę możliwości skorzystaj ze światła dziennego. Dzięki temu będziesz mógł pokonać ogarniającą Cię senność,
- ważne spotkania planuj w godzinach porannych, wtedy Twój organizm będzie najbardziej wydajny.

Porady dla podróżujących na wschód

Przed wylotem

Możesz złagodzić objawy jetlag przyzwyczajając swój organizm do nowego trybu już na kilka dni przed planowanym wylotem.

- spróbuj zasnąć wcześniej i jednocześnie wcześniej wstawać.

Podczas lotu

- postaraj się zasnąć. Możesz to osiągnąć poprzez odpowiednią dietę bogatą w węglowodany (np. soki owocowe, ziemniaki, makaron czy jogurt), która wywołuje uczucie senności,
- unikaj środków nasennych oraz alkoholu, stosuj raczej naturalne i sprawdzone sposoby na kłopoty z bezsennością np. herbatkę ziołową.

Po przylocie

- ważne spotkania zaplanuj w godzinach wieczornych, wtedy Twój organizm będzie najbardziej wydajny.

Rady ogólne

- unikaj alkoholu, ponieważ opóźnia on przestawienie się Twojego organizmu na nowy tryb dnia,
- pij dużo wody podczas lotu,
- pamiętaj, aby przestawić zegarek na czas obowiązujący w miejscu docelowym, zrób to najlepiej od razu, gdy wejdiesz na pokład samolotu. To ułatwi Ci psychiczne przestawienie się na nowe pory dnia, jakie czekają Cię po wylądowaniu,
- postaraj się dostosować do panującego w danym kraju czasu posiłków, godzin snu itp.,
- w pierwszych dniach po przylocie unikaj ciężkiego wysiłku fizycznego i psychicznego,
- spędzaj jak najwięcej czasu na świeżym powietrzu,
- jeśli zażywasz leki w ściśle określonych godzinach, przed rozpoczęciem podróży powinieneś zasięgnąć porady swojego lekarza.

To może Cię zainteresować:

- [Choroba lokomocyjna w samolocie](#)
- [Czy można lecieć samolotem z zapaleniem ucha?](#)
- [Złamana noga a lot samolotem](#)

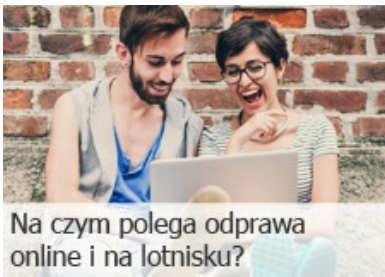
Zobacz również:



Co można zabrać ze sobą do samolotu?



Jakie wymiary i wagę może mieć bagaż do samolotu?



Na czym polega odprawa online i na lotnisku?