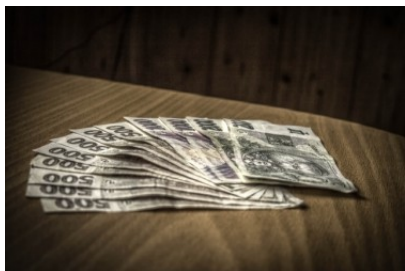


Únavový syndrom neboli sociální jet lag!



Nemůže v noci usnout? Máte problém ráno vstát. Níčí vás zvonění budíčku? Pravděpodobně vás trápí sociální jet lag.

Co to vlastně jet lag znamená?

Jedná se o určitý druh poruchy, kdy dojde k narušení Vašeho spánkového rytmu. Znají to především lidé cestující přes více časových pásem.

Syndrom jet lag se projevuje *nespavostí, podrážděností, únavou, bolestmi břicha a hlavy, nevolnostmi...* Problémy většinou odezní sami. U zdravého jedince většinou kolem 3 až 7 dnů.

Sociální jet lag údajně obtěžuje 70% pracujících či studujících lidí. Cítí se neustále unavený a nevyspalí. V práci či ve škole tak dosahují v průměru jen 60% výkonu.

Jak vzniká sociální jet lag?

Jednoduše. Děláme si jej sami. Každý znám má různý spánkový režim přes víkend a v pracovní dny. V pracovní dny trávíme spánkem mnohonásobně méně času než o víkendu. Tento rozdíl vědci nazvali: "*sociální pásmová nemoc*". Zjednodušeně řečeno je tak, že o víkendu vstáváte až kolem 8 hodiny ráno. V pracovní dny musíte vstávat už v 6 ráno. Rozdíl je 2 hodiny. Tyto dvě hodiny Vám způsobí onen sociální jet lag. K dospání vám chybí 2 hodiny. Proto se vaše tělo cítí unavené a nevyspalé. Jako by jste v pátek někam cestovali a v pondělí se chtěli vrátit zase do normálního režimu.

Pokud chcete v práci či ve studiu podávat maximální výkony dopřejte si optimálně 9 hodin poctivého spánku. Dle výzkumu je to optimální doba. Aktivní buďte zbylých 15 hodin.

Vaše tělo se Vám po opravě režimu odvděčí 100% výkonem, pozitivní náladou a mnohonásobně lepším soustředěním!

Autor článku Tkim, článek byl napsán 20/8/2012.

URL článku: <https://www.zadany.cz/seberealizace/unavovy-syndrom-neboli-socialni-jet-lag>.