

Nola egokitu ordu aldaketara?

ZENBAIT HERRIALDETAN ohitura da ordua aldatzea, energia aurrezteko intentzioarekin –arrazoi ekonomikoek eraginda, beraz– edo urte-saso berri bati ekiterakoan ordutegi naturala egokitu eta aldatzeko, besterik gabe. Baina pertsona batek kontinente batetik bestera bidaiatzen duenean ere ordutegi aldaketa gertatzen da, eta horrek pertsonaren ziklo biologikoei erasaten die. Azken fenomeno horri “jet lag” edo ordu-eremuen sindromea esaten zaio.

Neurologoek, fisiologoek eta gainerako adituek diotenez, gure gorputzak denbora puska bat behar izaten du edozein arrazoi dela medio gertatutako ordu aldaketetara egokitzeko: egun bakarra batzuetan, baina kasurik gogorrenetan bost egun ere behar izaten dira. Eta zenbaitetan egokitzapen-prozesu hori oharkabean pasatzen bada ere, badira honako sintomak izaten dituzten pertsonak: ondoeza orokorra; nekea, errendimendu eskasagoa lanean; ezertarako gogorik ez edukitzea; suminkortasuna, loezina edo insomnia; kontzentrazio, arreta edo memoria arazoak; aldartearen aldaketak, depresioa; trastorno digestiboak, apetitua egunez gutxitu eta gauez gehitzea...

Sintomak zorrotzagoak izan ohi dira umeengan eta adineko pertsonengan, eta trastorno neurologikoak –migraina edo epilepsia, usue-

nak aipatzearen– jasaten dituztenek okerrago eta modu indartsuagoan pasatuko dute egokitzapen garai hori.

Sinkronizatu zure barruko erlojua

Gure barruko erloju biologikoa ordu aldaketara egokitu dadin, adituek hurrengo ohar eta jarraibideak betetzea aholkatzen dute:

- Ordua aldatzea tokatzen den asteburua baino egun batzuk lehena, gure ohiko errutinak, elikadurarekin eta loarekin lotuak daudenak bereziki, egunero hamar bat minutu aurreratuz joatea komeni da.

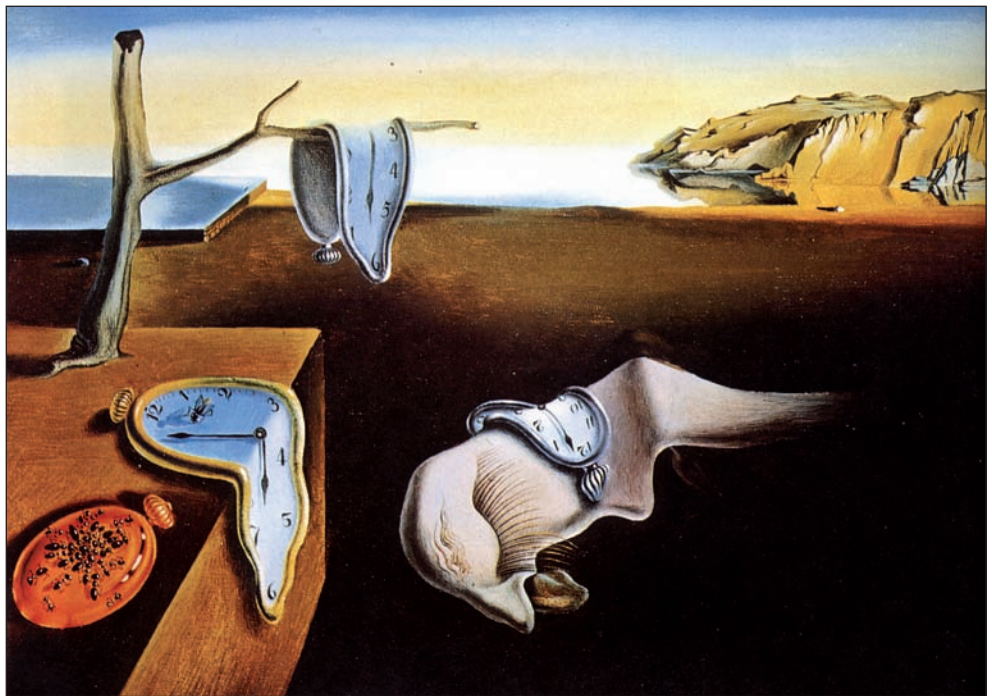
- Aldaketaren hurrengo hiru egunetan, berriz, egizu lo gauez, eta siestarik ez egin logura edo lozorroa eduki arren, loaldiaren zikloen alterazioak eta nekea saihesteko.

- Argi naturalaren pean jartzea eta goizean goiz ariketa fisikoa egitea ere oso mesedegarriak gertatzen dira gure gorputzaren adaptazioa errazteko.

- Hidratazio egokiak nekea arindu eta gogorik eza murrizten du.

Nork bere erara bizi du

Dena den, beste edozein aldaketarekin gertatzen den bezala, sintomak eta erreakzioak oso diferenteak dira pertsona batetik bestera, hala nola aldaketa horrek gure eguneroko bizimoduan ekar ditzakeen eraginak ere, ordu aldaketaren endredoa ez baita maila berekoa lanbide mota guztietan, ezta adin guztietan, ezta gizarteko egoera guztietan ere. ■



SALVADOR DALÍ

Babeslea: **iametza Interaktiboa**

ideia batetik errealitatera



web garapenak



multimedia



aholkularitza



edukiak

iametza

interaktiboa

www.iametza.com

T.943 37 67 16