

समय क्षेत्र यात्रा - जेटलैग नींद विकार

जेट लैग सोने का विकार है। जेट लैग तब होता है जब कोई विमान में तेजी से दूसरे समय क्षेत्र में यात्रा करता है। समय क्षेत्र में घूमना प्राकृतिक सर्कैडियन नींद प्रणाली को बाधित करता है। जेट अंतराल के लक्षण अल्पकालिक नींद के अभाव के समान हैं:

- रात के समय अनिद्रा के साथ अत्यधिक दिन की नींद
- सिरदर्द, भूख न लगना, पेट और हाजमे की समस्याएं
- चिड़चिड़ापन और ध्यान केंद्रित करने में असमर्थता

मस्तिष्क की सर्कैडियन घड़ी 24 घंटे के चक्र के दौरान शरीर के विभिन्न कार्यों को नियंत्रित करती है। यह तब नियंत्रित होता है जब कोई व्यक्ति दिन के अंधेरे और हल्के संकेतों के जवाब में सोता और जागता है। जेट लैग में, भौतिक शरीर एक अलग समय क्षेत्र में चला जाता है। नया समय क्षेत्र शरीर की प्राकृतिक मस्तिष्क घड़ी के साथ तालमेल नहीं रख पाता, जो पिछले समय क्षेत्र के प्रणाली में है। तो सोने का समय जागने का समय बन जाता है, और जागने का समय नए समय क्षेत्र में सोने का समय हो जाता है।

सौभाग्य से, जेट लैग वाला एक व्यक्ति नए वातावरण में दिन के उजाले और रात के अंधेरे के बाहरी संकेतों को जल्दी से स्वीकार करता है। मस्तिष्क की घड़ी प्रतिदिन 1-2 घंटे स्वयं को तब तक ढालती है जब तक कि वह कुछ दिनों में नए प्रकाश-अंधेरे संकेतों को समायोजित न कर ले। पुराने और नए समय क्षेत्र के बीच जितना अधिक समय अंतर होगा, अनुकूलन समय उतना ही अधिक होगा। पूर्व और पश्चिम वैश्विक हवाई यात्रा के बीच अधिकतम समय क्षेत्र का अंतर 12 घंटे है, और इसे पूरी तरह से समायोजित करने में एक सप्ताह से 10 दिन तक का समय लगता है। मेलाटोनिन का उपयोग जेट लैग अनिद्रा को दूर करने के लिए नींद-सहायता के रूप में किया जा सकता है। यह एक गैर-पर्चे दवा के रूप में टैबलेट के रूप में उपलब्ध है। अनुशंसित खुराक कुछ दिनों के लिए 2 से 5 मिलीग्राम तक ली जा सकता है। सावधानी का एक शब्द है कि मेलाटोनिन का एक ओवरडोज 24 घंटे की सर्कैडियन लय को बाधित करके खराब नींद का कारण बन सकता है, इसलिए इसे 2-3 मिलीग्राम

की खुराक पर शुरू करना सुरक्षित है। सोने के समय से 1-2 घंटे पहले मेलाटोनिन लेना चाहिए। ध्यान रखें कि सोने के समय से 1-2 घंटे पहले प्राकृतिक मेलाटोनिन स्राव मस्तिष्क में रात 9 बजे तक शुरू हो जाता है।