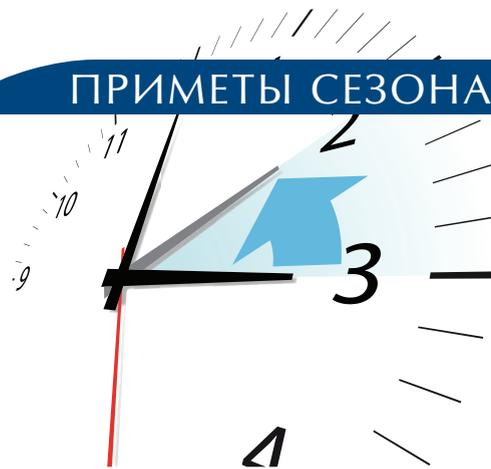


# Обратный осенний ход



Как было бы замечательно продлить очарование весны, затаив дыхание, продолжать восхищаться красками солнечного лета... Ан нет! Несмотря на наши романтические устремления, происходит смена времен года, и вот уже стрелки часов должны быть переведены на время зимнее.

Дважды в году принято переходить на сезонное время – летнее и зимнее. Зачастую это событие сбивает с толку, и каждый из нас задается вопросом: а, собственно, куда крутить стрелки? Чтобы каждый раз не задумываться над этим вопросом, нужно запомнить всего две буквы – В и О, а точнее, их комбинацию: ВВ и ОО. ВВ означает – весной вперед, ОО – осенью обратно. Просто и доступно! Именно в ночь на 31 октября Украина вместе с большинством европейских стран осуществляет переход на зимнее время, переводя стрелки на 1 час назад. Таким образом жители планеты якобы сэкономят ресурсы, в частности электроэнергию. Целесообразно это или нет, продолжают просчитывать экономисты и политики. А пока нет единого мнения, мы дважды в год стабильно «гоняем» время туда и обратно.

## С позиции медицины

С точки зрения медицины вред от перехода на весеннее/зимнее время достоверно не доказан. Тем не менее врачи говорят о том, что существует определенный период адаптации к новому ритму (от 1 недели и более). Так, количество вызовов скорой медицинской помощи в этот период существенно возрастает. Некоторые врачи отмечают обострение хронических заболеваний у своих пациентов и даже возникновение незатяжных депрессий.

## Кто относится к группе риска

Плохое самочувствие в этот период чаще отмечается у лиц пожилого возраста, детей, пациентов, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, гипертонией и т. д. Почему это происходит? Дело в том, что в результате перехода на другое время у людей нарушается цикл сна и бодрствования, что, в свою очередь, влечет за собой определенные нарушения со стороны таких важных систем организма, как иммунная, сердечно-сосудистая, гормональная.

## Что делать

Поскольку переход на зимнее/летнее время на сегодняшний день не отменен, можно последовать некоторым рекомендациям относительно поддержания состояния здоровья в этот период.

### Вот несколько рекомендаций:

- необходимо чаще и дольше находиться на свежем воздухе;
- постараться ограничить нагрузки, а также долгое нахождение за компьютером или перед телевизором;
- употреблять различные витамины, особенно витамин С, если, конечно, для этого нет противопоказаний;
- включить в рацион побольше овощей и фруктов, не злоупотреблять кофе и крепким чаем, исключить алкоголь, что позволит сбалансировать питание;
- при лечении какими-либо лекарственными (особенно гормональными) препаратами лучше откорректировать время их приема с лечащим врачом;
- на период адаптации организма к «новому» времени желательно увеличить продолжительность ночного сна на 1 час.

### Кроме того, можно...

- выпить чаю с мятой, поскольку она является отличным антидепрессантом, снимает нервное напряжение, уравнивает эмоции, восстанавливает силы;
- принять ванну с ароматическими маслами: цитрусовые, например, повышают тонус, лаванда успокаивает, ваниль поднимает настроение;
- чаще улыбаться, ведь улыбка – это процесс, связанный с деятельностью мозга, а счастливое лицо способно вызвать положительные эмоции, которые передаются в мозг, и тогда мы способны свернуть горы!

Подготовила **Елена Николаева**