



Як переведення часу впливає на людину

Переважає більшість людей дуже непросто переносять період зміни часу і важко адаптуються до нового режиму після переведення годинників то на літній, то на зимовий час. Вся справа в тому, що людський організм відчуває додатковий стрес, який у різних людей може тривати по-різному - від 2 днів і навіть до 2 тижнів.

Крім того, перехід на літній час в Україні 2020 змусить вставати на роботу або навчання на цілу годину раніше звичного часу, тобто призведе до недосипу.

Має пройти певний час, поки ми перебудуємося на новий лад. Таким чином, переведення годинників на літній час викличе перебої в режимі сну, появи надмірної втоми, зниження захисної реакції організму, спалахів депресій і стресів.

Як легше пережити і адаптуватися після переведення годинників

Список рекомендацій, як адаптуватися після переведення годинників, доволі простий:

- важливо дотримуватися режиму дня;
- намагайтеся харчуватися правильно і повноцінно, включати в раціон вітаміни;
- не забувайте пити воду в достатній кількості - близько 1,5 л на добу;
- обов'язково лягайте спати вчасно;
- уникайте стресів, конфліктних ситуацій і перевтоми;

З повагою,

Первомайське районне управління

Головного управління Держпродспоживслужби

в Харківській області