



اپلیکیشن‌هایی برای مقابله با پرواززدگی

فعالان حوزه فناوری اپلیکیشن‌هایی را ارائه داده‌اند تا مسافران از اختلالات خواب و خستگی‌های ناشی از پرواززدگی (جت لگ) در امان بمانند.

Insight Timer

این اپ که یکی از محبوب‌ترین برنامه‌های موبایلی در میان مسافران هواپیماست، بیش از ۳ هزار قطعه موسیقی آرامش بخش مربوط به مدیتیشن را در خود جای داده است و مسافر می‌تواند با توجه به سلیقه خود آنها را انتخاب کند. به این ترتیب اضطراب ناشی از سفرهای طولانی کاهش می‌یابد.

Timeshifter

یکی از اپلیکیشن‌ها Timeshifter است. این اپ به مسافران گوشزد می‌کند که چه زمانی نباید در معرض نور قرار بگیرند یا بهتر است در چه زمانی و به چه مدت چرت بزنند تا هنگام رسیدن به مقصد دچار اختلال خواب نشوند. این اپ میزان کافئین نوشیدنی‌هایی که مسافر نوشیده است را هم اندازه‌گیری می‌کند و در صورت عبور کافئین از حد مجاز، به مسافر هشدار می‌دهد.

BetterSleep

این اپلیکیشن، برنامه‌ای است که بر مبنای نویز سفید کار می‌کند و با مجموعه‌ای از صداهای شهری و طبیعی، به مسافر کمک می‌کند تا اختلالات ناشی از پرواززدگی را کاهش دهد. (واژه نویز سفید (White noise) در روانشناسی به صداهایی انتخابی یا فرکانس و توان یکنواخت گفته می‌شود که آگاهانه در محیط کار و یا استراحت پخش می‌شوند تا شخص احساس آرامش و تمرکز کند.) به‌عنوان مثال مسافر می‌تواند صداهای مختلف از جمله باران،

چگونگی رفع مشکل پرواززدگی

برای مقابله با این اختلال که دلیل اصلی آن به هم خوردن هورمون ملاتونین (هورمون حساس به نور خورشید) است، چه باید کرد؟ یکی از مهم‌ترین راهکارها تنظیم ساعت بدن‌تان با ساعت مقصد است. بهتر است از چند روز قبل از سفر، ساعت خود را به افق آن کشور تنظیم و سعی کنید ساعت خواب و بیداری‌تان را با آن هماهنگ کنید تا بدن شما با شوک مواجه نشود و با خواب‌آلودگی هنگام ظهر، بی‌خوابی در نیمه شب، عدم تمرکز کافی، مشکلات عصبی و همچنین مشکلاتی در معده دست و پنجه نرم نکنید. پوشیدن لباس سبک و راحت در طول پرواز و نوشیدن آب به میزان کافی و خوردن غذای سبک در هواپیما هم می‌تواند عوارض این اختلال را کم کند. مصرف داروی ملاتونین را در روز اول سفر و هنگام خواب، فراموش نکنید چراکه مشابه هورمون ملاتونین به تنظیم خواب شما کمک می‌کند. (ملاتونین هورمونی است که در بدن ساخته می‌شود و کار آن کمک به تنظیم چرخه خواب است.) همچنین قرار گرفتن در معرض نور خورشید را فراموش نکنید.



صدای حیوان خانگی دوست داشتنی‌اش، صدای پیانو و صداهای شهری را ترکیب کند تا زمانی که به میکس ایده آل خود برسد و برای کاهش استرس، آن را در طول سفر یا بعد از رسیدن به مقصد گوش کند. هنگامی که مسافر ترکیب مورد علاقه خود را پیدا کرد، می‌تواند آن را برای سفر بعدی در بخش «ذخیره ترکیب» ذخیره کند و با گوش دادن به آن، اضطرابش را کاهش دهد. علم روانشناسی می‌گوید هر صدای سفیدی شما را به خواب عمیقی فرو می‌برد. این برنامه همچنین دارای داستان‌های قبل از خواب، مدیتیشن و تمرین‌های تنفسی است که به طور خاص برای غلبه بر جت لگ ایجاد شده‌اند.

وضعیت عادی برگردند، هرچند رفع عوارض Jet lag در افراد مختلف با هم فرق می‌کند و به جهت سفر هم بستگی دارد. موضوع جالب دیگر این است که وقتی به شرق پرواز می‌کنید خواب آلودتر می‌شوید ولی وقتی به غرب سفر می‌کنید این مشکل با زود بیدار شدن و کم‌خوابی، خود را نشان می‌دهد.

زیر و بم اختلالات سفر

آیا همه پروازهای طولانی منجر به Jet lag می‌شود؟ چقدر طول می‌کشد تا از شر این اختلال خلاص شویم؟ لزوماً هر پرواز طولانی این عوارض را به دنبال ندارد و در واقع پروازهای شرق به غرب یا غرب به شرق باعث Jet lag می‌شود. به‌عنوان مثال یک پرواز ۱۰ ساعته بین اروپا و آفریقای جنوبی سبب Jet lag نمی‌شود ولی پرواز چهارساعته بین میامی، فلوریدا و آریزونا در ایالات متحده آمریکا ممکن است منجر به Jet lag شود چراکه مسیر سفر از شرق به غرب است و ساعت بیولوژیک بدن مسافر را به هم می‌ریزد. پزشکان معتقدند مسافران به ازای هر یک ساعت اختلاف ساعت بین مبدأ و مقصد، به یک شبانه روز احتیاج دارند تا به

نگاهی به عملکرد اپلیکیشن‌هایی که به مقابله با پرواززدگی کمک می‌کنند

میترا جلیلی مترجم

سفر برای کار یا تفریح به‌عنوان یک ضرورت در زندگی امروز مطرح است اما گاه دردسر ساز می‌شود و «پرواززدگی» یا Jet lag، با به هم زدن چرخه ساعت بیولوژیک بدن در زمان پروازهای طولانی و عبور از چند منطقه هوایی یا زمانی، کام و عبور از تلخ می‌کند. در جت لگ، بین ساعت بیولوژیک بدن و ساعت واقعی مقصد تفاوت‌هایی به وجود می‌آید و عملاً بدن نمی‌تواند شب و روز را (بواسطه نور خورشید) بدرستی تشخیص دهد پس شخص دچار بیخوابی‌های طولانی، سردرد و خستگی می‌شود. به بیان دیگر بدن نمی‌تواند بسرعت با زمان جدید سازگاری پیدا کند چراکه در همان منطقه (Zone) قبلی باقی مانده است و ساعت بیولوژیک بدن، نمی‌تواند روز و شب را بدرستی تشخیص بدهد. البته این مشکلات برای افرادی که از غرب به شرق سفر می‌کنند بیشتر از کسانی است که از شرق به غرب سفر هوایی دارند. این مشکل ناشی از اختلاف ساعت برای خلبانان و خدمه پرواز و همچنین مسافرانی که دائم در سفر هستند جدی‌تر است و می‌تواند در درازمدت به یک اختلال جدی تبدیل شود. ورزشکاران هم جزو افرادی هستند که می‌توانند از این اختلال بیشترین آسیب را ببینند چرا که گاه مجبورند برای شرکت در مسابقات ورزشی، بین چند منطقه هوایی سفر کنند و این موضوع ممکن است بر عملکرد آنها در میدان مسابقه تأثیری منفی بگذارد.

Jet lag با پرواززدگی

واژه Jet lag از کجا آمده است؟ پیش از این مسافران با قطار یا کشتی از چند منطقه هوایی یا زمانی عبور می‌کردند ولی به دلیل کند بودن وسیله نقلیه، مشکل Jet lag کمتر دیده می‌شد اما با ورود هواپیماهای جت به ناوگان هوایی و سرعت بالای حمل و نقل، این اختلال دیده شد و به دلیل مقارن بودن ظهور این اختلال با ورود هواپیماهای جت، نام آن را Jet lag گذاشتند و کم‌کم این واژه در تمام جوامع پذیرفته شد.

