



# ПАМЯТКА

ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ ПО МЕТОДАМ  
ПЛАНОВОЙ И ЭКСТРЕННОЙ  
ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕСИНХРОНОЗА

Отдел экспериментальной спортивной  
медицины ФГБУ ГНЦ ФМБЦ  
им. А.И. Бурназяна ФМБА России

# ПЛАНОВАЯ ПРОФИЛАКТИКА ДЕСИНХРОНОЗА

Если Вам предстоит длительный перелет с пересечением более чем 4-х часовых поясов, то правильная подготовка к нему поможет легче справиться с явлениями десинхроноза. Подготовьте индивидуальный набор, который поможет Вам улучшить условия перелета, уделите внимание выбору места в самолете, более прилежно соблюдайте режим не менее чем 5 дней до поездки, научитесь пользоваться маркерами времени.



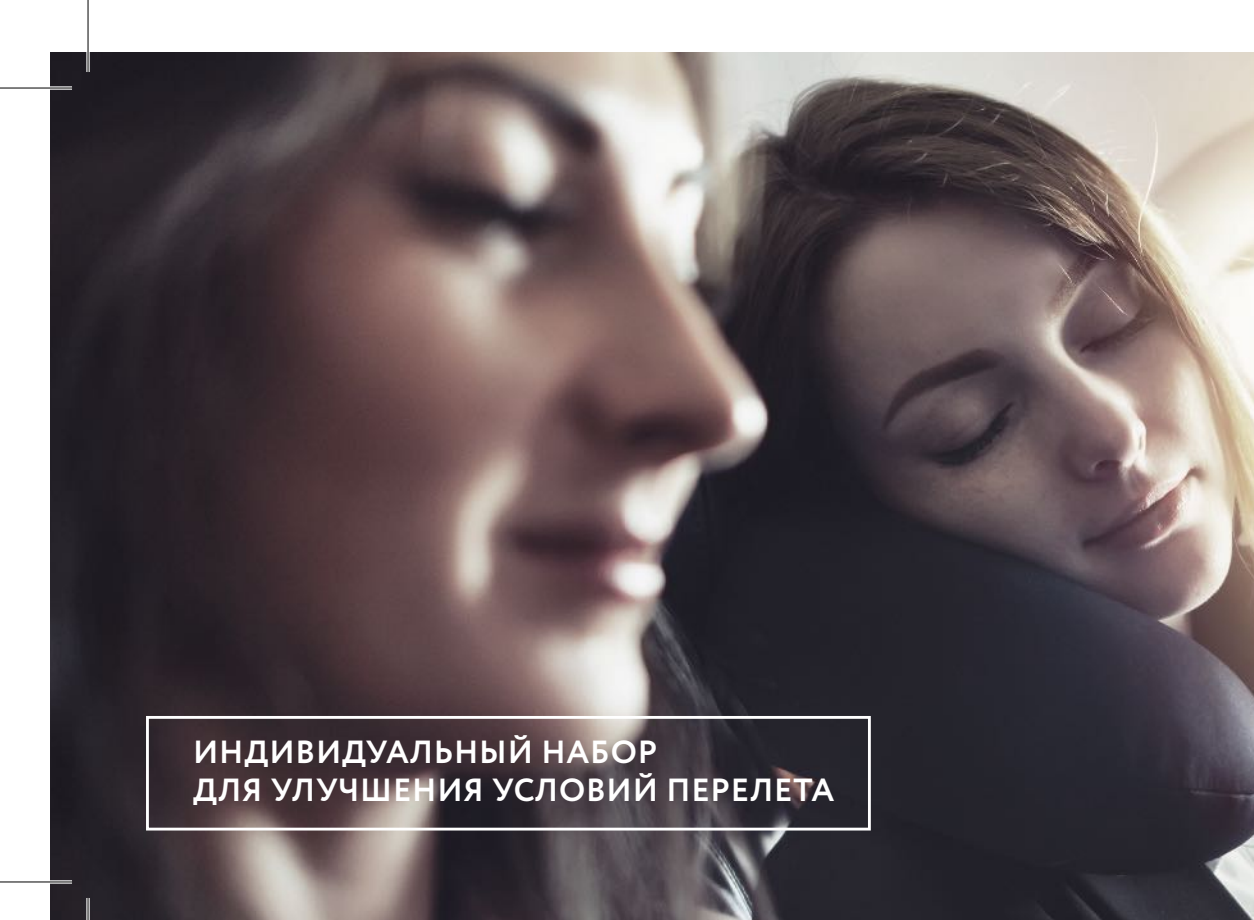
## ОБЩИЕ СОВЕТЫ

### **СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ**

Старайтесь ложиться спать и просыпаться в одно и то же время, даже в выходные. Хорошо отдохните накануне перелета!

### **МАРКЕРЫ ВРЕМЕНИ**

Обсудите с врачом команды возможность введения в свой ежедневный график дополнительных маркеров времени (не более 2-3): выполнение специфических действий в одно и то же время каждый день, которые будут сопровождаться определенными сигналами (будильник, текстовое или голосовое напоминание, вибрация фитнес браслета и др.). Например - дневной сон, дневная прогулка, медицинская процедура или массаж, теплая ванна или душ перед сном, чтение любимой книги незадолго до сна и др.



**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ НАБОР  
для улучшения условий перелета**

## ПОДГОТОВКА К ПОЛЕТУ

### **МАСКА ДЛЯ ГЛАЗ**

Обеспечивает защиту от нежелательного света во время сна

### **НАДУВНАЯ ПОДУШКА ДЛЯ ШЕИ**

Оптимизирует позу в кресле, препятствует утомлению

### **ВАЛИК ДЛЯ ПОЯСНИЦЫ**

Оптимизирует позу в кресле, препятствует утомлению

### **КОМПРЕССИОННЫЕ ГОЛЬФЫ (ЧУЛКИ)**

Способствуют улучшению венозного оттока в положении сидя, являются мерой профилактики для возникновения отеков, боли и чувства скованности в мышцах ног. Надеть компрессионные гольфы Вы можете в любой удобный момент до посадки в самолёт

### **БЕРУШИ**

Предотвращают пробуждение от посторонних звуков во время сна

### **КАПЛИ В НОС**

Помогают при заложенности носа или пересыхании слизистой носа

## ВО ВРЕМЯ ДЛИТЕЛЬНОГО ПОЛЕТА

### МАСКА, БЕРУШИ, ПОДУШКА ДЛЯ ШЕИ И ВАЛИК ДЛЯ ПОЯСНИЦЫ

Чтобы улучшить качество сна и избежать пробуждения от резкого шума или яркого света, воспользуйтесь берушами и маской для глаз

Чтобы принять максимально удобную позу в кресле, наденьте надувную подушку на шею, а валик для поясницы закрепите на кресле

### ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БЕРУШ

Вставить беруши в уши следует только после полного набора высоты, а вынуть после посадки самолета, чтобы избежать дискомфортных ощущений заложенности в ушах

### ПРИ ЗАЛОЖЕННОСТИ УШЕЙ

Избавиться от заложенности ушей, вызванной перепадом давления, при взлете и посадке самолета помогут следующие простые действия:

- Попробуйте зевать или глотать, выдвинув нижнюю челюсть вперед. Жевательная резинка или конфета во рту вызовет больше слюны, что поможет при глотании.

- Попробуйте «продуть» уши: зажмите пальцами ноздри и осторожно выдохните в нос. Если все сделано правильно, то Вы должны услышать тихий щелчок или хлопок

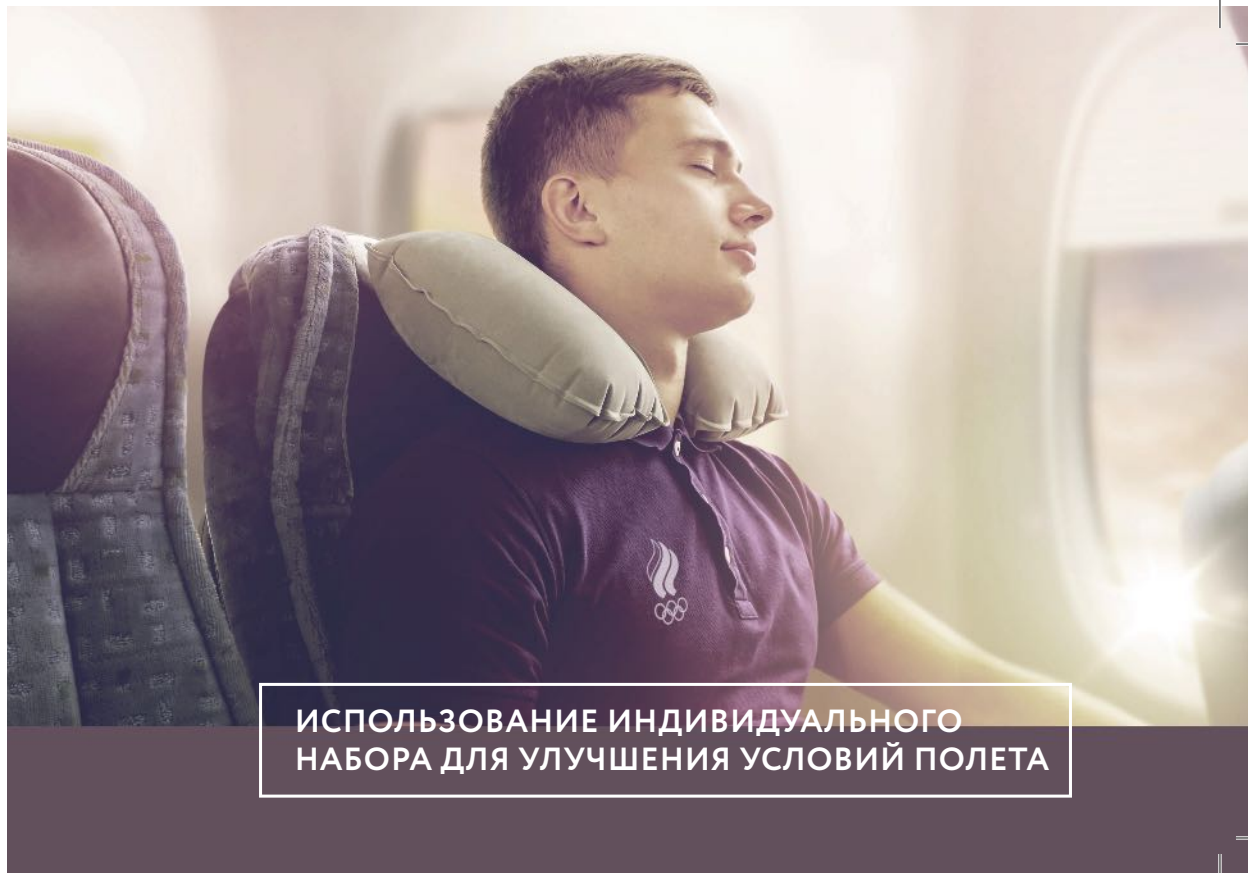
### ПРИ ЗАЛОЖЕННОСТИ ИЛИ СУХОСТИ НОСА

Сосудосуживающие капли применять при заложенности носа.


Увлажняющие капли применять при чрезмерной сухости слизистой носа

При закапывании в правую и левую ноздрю, наклоняйте голову в сторону закапывания, не запрокидывая назад, затем немного помассируйте крылья носа

Аэрозоли также следует впрыскивать поочередно в каждую ноздрю, прикрывая другую



**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО  
НАБОРА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ УСЛОВИЙ ПОЛЕТА**



## ОБЩИЕ СОВЕТЫ НА ВРЕМЯ ПОЛЕТА

### ВЫБОР МЕСТА

Если у Вас высокий рост или тяжелая весовая категория, во время регистрации на рейс стоит выбрать места, где расстояние между креслами больше (бизнес-класс или места около аварийных выходов), и Вы не будете испытывать значительных неудобств, связанных со стесненной позой

### СОН

Спать во время полета стоит только в том случае, если сон совпадает с ночным временем постоянного места жительства

### БОДРСТВОВАНИЕ

Для того чтобы не уснуть во время полета утром или днем, используйте планшеты или общайтесь с другими членами команды. Позаботьтесь заранее о наличии планшета, телефона или плеера с удобными наушниками и каталогом лучших литературных произведений, фильмов и музыки

### АЛКОГОЛЬ И КОФЕ

Откажитесь от напитков, содержащих алкоголь и кофеин, во избежание обезвоживания и нарушения качества сна

### ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ

При перелете утром или днем выбирайте продукты с высоким содержанием белка

При перелете вечером и ночью выбирайте продукты с высоким содержанием углеводов.

### ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

Пить не менее 250 мл жидкости каждые 2 часа, для чего подойдет как чистая вода, так и изотонические напитки

## ПОСЛЕ ПЕРЕЛЕТА, НА МЕСТЕ ПРОВЕДЕНИЯ СБОРОВ ИЛИ СОРЕВНОВАНИЙ

### РАСПОРЯДОК ДНЯ И МАРКЕРЫ ВРЕМЕНИ

#### ПИТАНИЕ

##### РЕЖИМ ПИТАНИЯ

После приезда также желательно сохранить привычное время и кратность приёма пищи (завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин)

#### СОН

##### ФИТНЕС-ТРЕКЕР

Пользуйтесь фитнес-трекером с функцией «умный будильник» для более полноценного сна и легкого пробуждения

##### СОСТАВ ПРОДУКТОВ

- в период бодрствования выбирайте продукты с высоким содержанием белка и клетчатки;  
- за 1,5 - 2 часа до сна - продукты с высоким содержанием углеводов

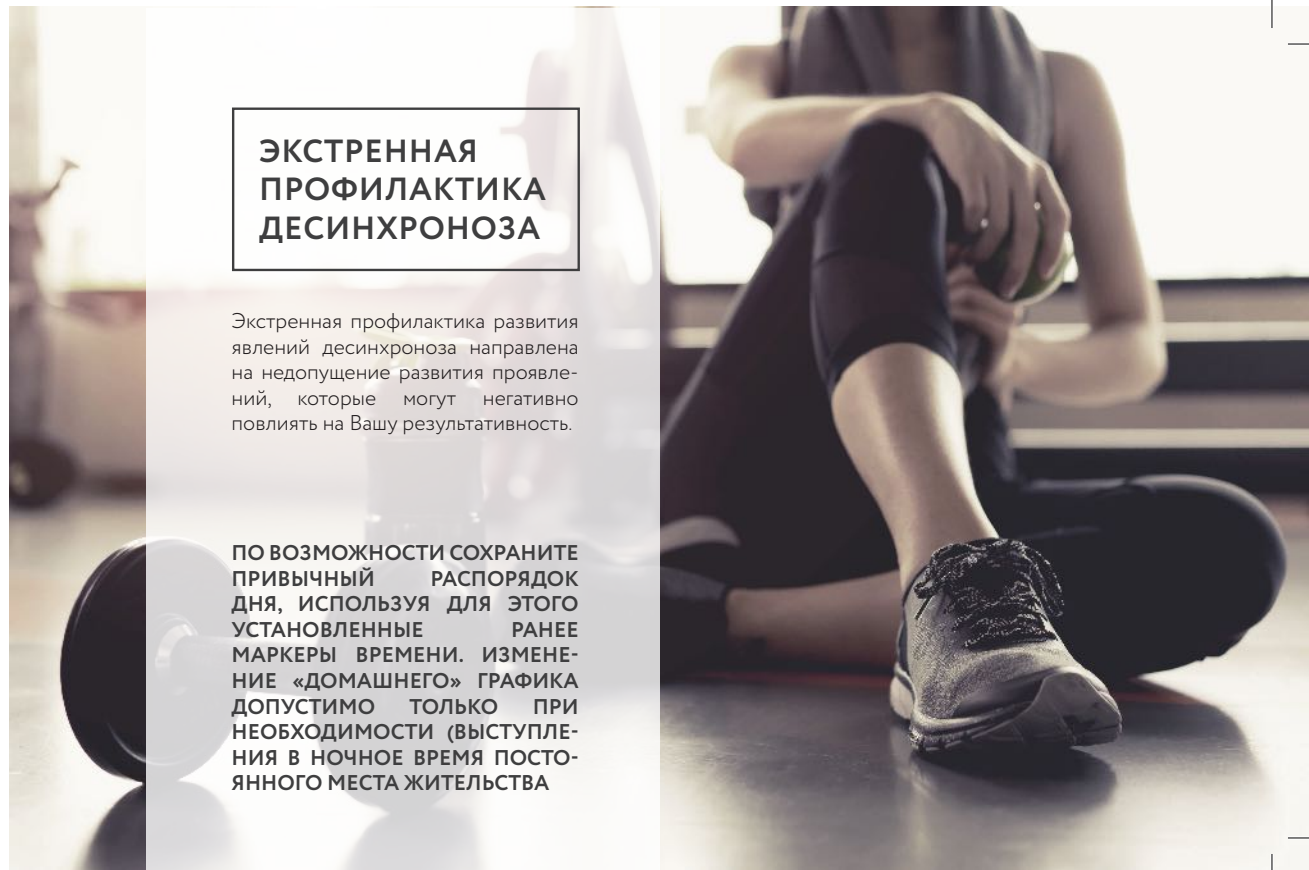
##### БЕЛЫЙ ШУМ

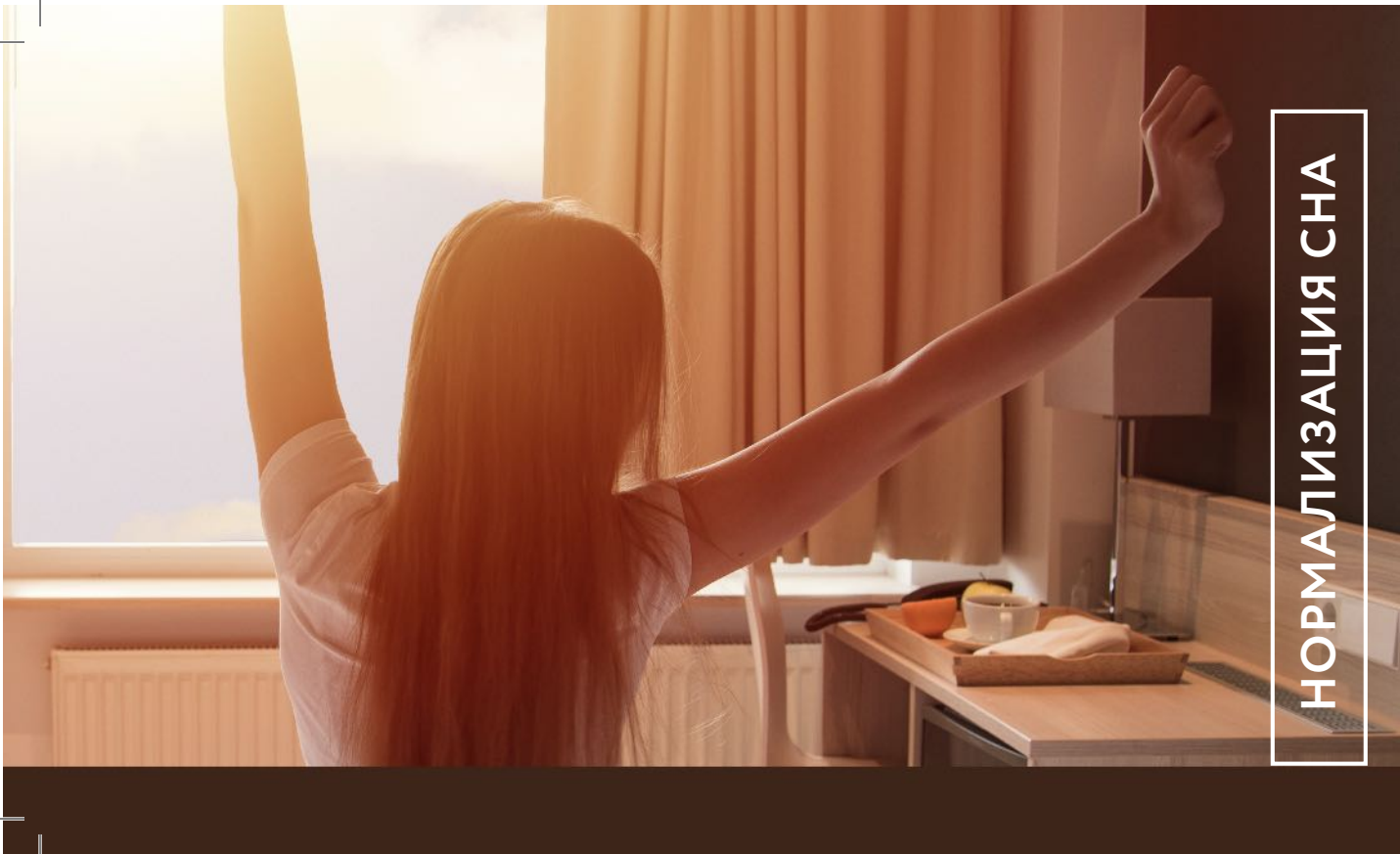
Удерживает слух в состоянии концентрации на постоянных однообразных несложных звуках и не вызывает пробуждения, что способствует быстрому засыпанию и крепкому сну

### ЭКСТРЕННАЯ ПРОФИЛАКТИКА ДЕСИНХРОНОЗА

Экстренная профилактика развития явлений десинхроноза направлена на недопущение развития проявлений, которые могут негативно повлиять на Вашу результативность.

**ПО ВОЗМОЖНОСТИ СОХРАНИТЕ ПРИВЫЧНЫЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ, ИСПОЛЬЗУЯ ДЛЯ ЭТОГО УСТАНОВЛЕННЫЕ РАНЕЕ МАРКЕРЫ ВРЕМЕНИ. ИЗМЕНЕНИЕ «ДОМАШНЕГО» ГРАФИКА ДОПУСТИМО ТОЛЬКО ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ (ВЫСТУПЛЕНИЯ В НОЧНОЕ ВРЕМЯ ПОСТОЯННОГО МЕСТА ЖИТЕЛЬСТВА**





## НОРМАЛИЗАЦИЯ СНА

### РЕЖИМ ОСВЕЩЕНИЯ

Чтобы имитировать привычный цикл дня и ночи используйте:

- занавески, жалюзи или ставни на окнах номера, при раннем засыпании или позднем пробуждении;
- яркое искусственное освещение при бодрствовании, когда на улице уже темно. Для этого можно использовать лампы дневного рассеянного света. Достаточно кратковременного (15-20 минут) просмотра на свет

### ТЕПЛАЯ ВАННА

(перед сном)

Ванна с водой (35-40°C), продолжительностью 10-15 минут, помогает снять послетренировочное напряжение и уснуть

### КОНТРАСТНЫЙ ДУШ

(после пробуждения)

Чередование прохладной (18-20°C) и горячей (50-55°C) воды, оказывает возбуждающее действие на нервную систему; снижает ЧСС и увеличивает сердечный выброс; повышает артериальное давление и тонус нервно-мышечного аппарата

### ОРТОПЕДИЧЕСКАЯ ПОДУШКА

Мягкая ортопедическая подушка с памятью позволит расслабиться мышцам шеи и позвоночника. Удобное положение во сне поможет лучше отдохнуть

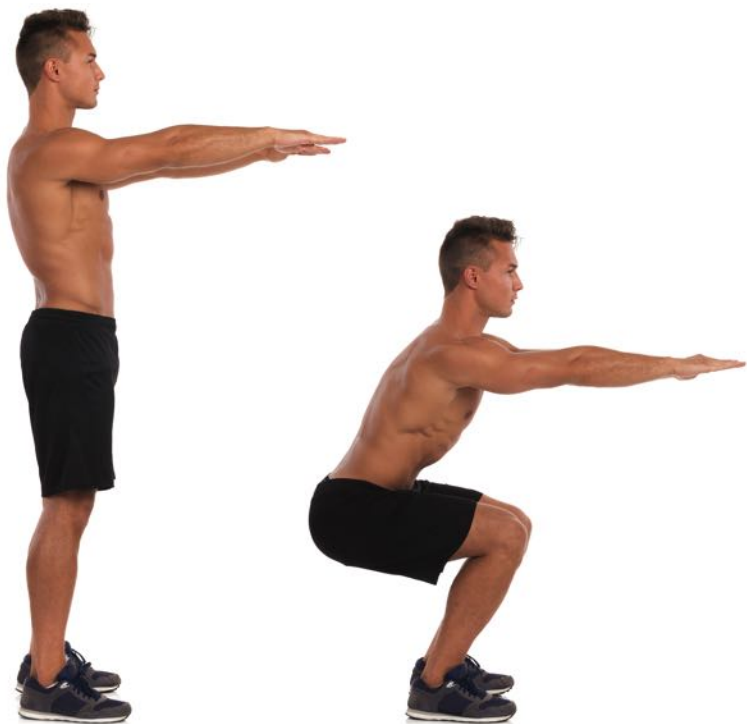


# ФАРМАКОЛОГИЯ

Употребление БАД «Мелатонин», допустимо, но использовать ее стоит только в тех случаях, когда Вы испытываете трудности при засыпании. Правильную дозу препарата поможет подобрать врач команды

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ПРОБЛЕМ СО СНОМ (ДОЛГО ЗАСЫПАЕТЕ, ЧАСТО ПРОБУЖДАЕТЕСЬ, НЕ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ОТДОХНУВШИМ), НЕСМОТЯ НА ВСЕ ПЕРЕЧИСЛЕННЫЕ МЕТОДЫ, ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ КОМАНДЫ!**





## ЛЕГКИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Сгибание-разгибание конечности в голеностопном суставе (5-10 повторений) – исходное положение на всей стопе, поднять ноги на носки, опуститься на стопы, поднять ноги на пятки, исходное положение

Приседание (5-10 повторений) – данное упражнение следует делать между рядами, не мешая окружающим

Изометрическое сокращение икроножной мышцы (5-10 повторений) – исходное положение сидя, приподнимите ноги на носки, удерживайте статическое напряжение мышц 4-8 сек, расслабьте мышцы, приведя ноги в исходное положение

Пройтись между рядами в салоне самолета

Вращение стопы в голеностопном суставе (5-10 повторений) – исходное положение сидя, приподнимите ногу, произведите в голеностопном суставе по часовой стрелке, затем против часовой стрелки

**ВЫПОЛНЯТЬ КАЖДЫЕ 40-60 МИНУТ**

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДЫ САМОКОРРЕКЦИИ

### АКУПРЕССУРА, КАК МЕТОД САМОКОРРЕКЦИИ

#### АКУПРЕССУРА –

это точечный массаж, путём нажатия пальцами на биологически активные точки. Воздействуя на ряд точек, можно добиться стимулирующего и успокаивающего эффекта. Акупрессуру можно проводить как самостоятельно, так и товарищу по команде.

#### СТИМУЛИРУЮЩИЙ ЭФФЕКТ

Точка находится у наружного основания мизинца (ногтевое ложе). Свойство – возбуждающая точка. Воздействие – интенсивная до боли, но кратковременная акупрессура ногтем большого пальца противоположной руки. При регулярном пониженном давлении рекомендуется проводить акупрессуру по утрам в постели. Состояние покоя обязательно. Используется при пониженном давлении, вялости и атонии

#### УСПОКАИВАЮЩИЙ ЭФФЕКТ

Точка находится на внешней стороне запястья. Свойство точки – успокаивающая. Воздействие – прерывистое надавливание поочередно с двух сторон около минуты. Используется при повышенном давлении, состоянии возбуждённости

#### ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СНА

Точка расположена посередине между бровями. Свойство – гармонизирующая точка. Воздействие – сильная, интенсивная, но кратковременная акупрессура с помощью указательного пальца

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ САМОКОРРЕКЦИЯ

### МЕТОДИКА РАЗГОНКИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПЕРЕД СТАРТОМ

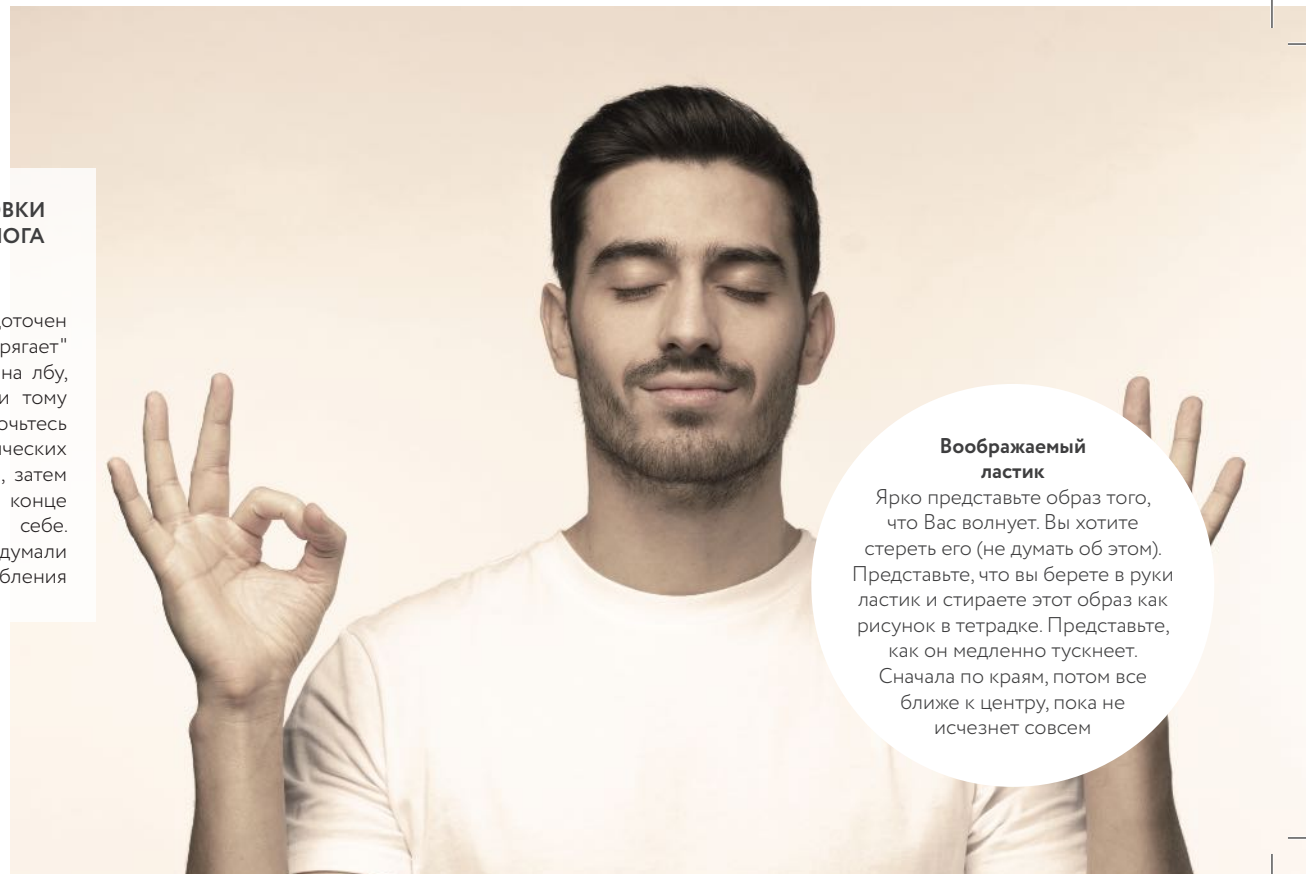
Сидя в удобном положении, не скрещивая руки и ноги, вспомните то состояние, когда Вас охватывало бешенство или Вы были просто максимально возбуждены. Теперь усилием воли увеличьте свое напряжение, еще и еще... Продолжайте разгоняться, взводите себя изнутри. Сильнее, еще сильнее... Ввинчивайте, разгоняйте себя! Почувствуйте, как Ваши мышцы начинают легко подергиваться, словно по ним проходит ток. Будьте в этом состоянии 3-5 минут. Запомните его

### МЕТОДИКА ТОРМОЖЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Представьте, что Вы до предела устали и у Вас осталось только одно желание - доползти куда-то и уснуть. Войдите в состояние пустоты, почувствуйте, как все больше и больше тормозится ваша психика. Будьте в этом состоянии 3-5 минут. Запомните его


### МЕТОДИКИ ОСТАНОВКИ ВНУТРЕННЕГО ДИАЛОГА Спокойное лицо

Когда человек сосредоточен на чём-то, то он "напрягает" мышцы лица. Складки на лбу, плотно сжатые губы и тому подобное. Сосредоточьтесь на расслаблении мимических мышц. Начните со лба, затем веки и так далее. В конце слегка улыбнитесь себе. Следите, чтобы вы не думали ни о чем, кроме расслабления лица



#### Воображаемый ластик

Ярко представьте образ того, что Вас волнует. Вы хотите стереть его (не думать об этом). Представьте, что вы берете в руки ластик и стираете этот образ как рисунок в тетрадке. Представьте, как он медленно тускнеет. Сначала по краям, потом все ближе к центру, пока не исчезнет совсем



## МЕТОДИКА САМОГИПНОЗА Б.ЭРИКСОНА

Лягте в кровать и смотря перед собой, отметьте три вещи, на которые можно смотреть, не напрягаясь (пятно на стене, дверная ручка, угол картины и др.). Произнесите в уме три фразы, которые относятся к Вашим зрительным впечатлениям. «Я вижу ...».

Теперь переключите внимание на звуки и отметьте, один за другим, три звука, которые слышите. Произнесите в уме три фразы, которые относятся к слуховым впечатлениям. «Я слышу ...».

Обратитесь к своим чувствам и отметьте три ощущения, которые обычно остаются незамеченными, например, тяжесть одеяла, давление ремешка часов, текстура рубашки.

Произнесите в уме три фразы, которые относятся к тактильным ощущениям «Я чувствую...».

Мысленно повторите процесс своих зрительных, слуховых и тактильных ощущений, но произносите уже по две фразы, потом снова повторите их, но уже по одной фразе.

Почувствуйте, как, с каждым вдохом, расслабляется ваше тело, утопая в мягкой кровати. После трех глубоких вдохов и выдохов, продолжайте дышать в обычном режиме и постепенно расслабляться. В процессе выполнения этих действий вы уснете, поэтому не старайтесь довести всё написанное до конца и не препятствуйте засыпанию



## ЧТО ТАКОЕ ДЕСИНХРОНОЗ?

Жизнь человека подчинена суточным ритмам. Интенсивность жизненных процессов нарастает днем и снижается ночью. В результате быстрой смены часовых поясов и вынужденного значительного изменения режима дня возникает рассогласование суточных ритмов – десинхроноз. Это состояние сопровождается разнообразной симптоматикой (нарушение качества сна, повышенная утомляемость, вялость, апатия, разбитость, снижение аппетита, головная боль и др.), а как следствие, влияет на вашу результативность.

Значимые изменения появляются уже при пересечении 4-х часовых поясов.

При перелете на восток, наибольшие изменения самочувствия приходятся на первую половину дня, при перелете на запад - на вторую. В том и другом случае это совпадает по времени с ночными часами в месте постоянного проживания.

При перелетах основной целью должно являться сохранение привычного режима сна-бодрствования и кратковременная мобилизация функциональных резервов во время выступления на соревнованиях.

**УДАЧИ НА СОРЕВНОВАНИЯХ!**