ФОРМУВАННЯ ПОВЕДІНКИ

І ПСИХІКИ ЛЮДИНИ

Біоритми людини та їх значення

Óñ³ æèâ³ ³ñòîòè ³ ïðèðîäí³ ÿâèùà íà íàø³é ïëàíåò³ íåñóòü

â³äáèòîê ðèòì³÷íîãî ìàëþíêà ïîä³é, õàðàêòåðíîãî äëÿ Âñåñâ³òó,

Ãàëàêòèêè òà Çåìë³. Îáåðòàííÿ ïëàíåòè Çåìëÿ íàâêîëî Ñîíöÿ (ç

ïåð³îäîì â îäèí ð³ê), îáåðòàííÿ Çåìë³ íàâêîëî ñâîº¿ îñ³ (ç ïåð³î-äîì ó 24 ãîäèíè), îáåðòàííÿ Ì³ñÿöÿ íàâêîëî Çåìë³ (ç ïåð³îäîì

ó 28 äí³â) º ïðè÷èíîþ çì³íè ïîð ðîêó, íî÷³ ³ äíÿ, ïðèïëèâ³â òà

â³äïëèâ³â ó ìîðÿõ òà îêåàíàõ òîùî. Ñòàí æèâèõ îðãàí³çì³â òåæ

çì³íþºòüñÿ â òàêò ³ç çì³íîþ ïàðàìåòð³â îñâ³òëåíîñò³, òåìïåðà-òóðè, âîëîãîñò³ ïîâ³òðÿ, ïîðè ðîêó àáî ÷àñó äîáè. Òàêèì ÷èíîì,

á³îðèòìè — öå ðåãóëÿðí³ çì³íè õàðàêòåðó òà ³íòåíñèâíîñò³ á³î-ëîã³÷íèõ ïðîöåñ³â òà ÿâèù ó æèâèõ îðãàí³çìàõ.

Á³îðèòì «ñîí — áàäüîð³ñòü»

Áàãàòî á³îëîã³÷íèõ ïðîöåñ³â â îðãàí³çì³ ëþäèíè â³äáóâàºòüñÿ

ðèòì³÷íî, ç ïåâíîþ ïåð³îäè÷í³ñòþ. Íàïðèêëàä, ÷åðãóâàííÿ ñíó ³

áàäüîðîñò³. Â³äïîâ³äíî äî çì³íè äíÿ ³ íî÷³ â³äáóâàºòüñÿ öèêë³÷-íà çì³íà àêòèâíîñò³ ëþäèíè. Òàºìíèöÿ ñíó çàâæäè õâèëþâàëà

ëþäåé. Çäàâàëîñü íåéìîâ³ðíèì, ùî áàäüîðà ³ ïîâíà ñèë ëþäèíà

ç íàñòàííÿì òåìíîòè çàêðèâàº î÷³ ³ í³áè âìèðàº äî ñõîäó ñîíöÿ.

Âîíà í³÷îãî íå áà÷èòü, íå â³ä÷óâàº íåáåçïåêè, íå ïðèéìàº ó÷àñò³

â ðîçìîâ³ ³ íå çäàòíà çàõèñòèòè ñåáå.

Äîñë³äæåííÿ îñòàíí³õ äåñÿòèë³òü ïîêàçàëè, ùî ³ñíóþòü ï³âòî-ðàãîäèíí³ öèêëè ïîâ³ëüíîãî (îðòîäîêñàëüíîãî) ñíó, ï³ä ÷àñ ÿêèõ

ëþäèíà íå áà÷èòü ñíîâèä³íü. Çàâäàííÿ ïîâ³ëüíîãî ñíó — â³äíîâ-ëåííÿ, îìîëîäæåííÿ âòîìëåíèõ êë³òèí. Íàéêðàùèì ÷èíîì ïðà-öþº ³ìóííà ñèñòåìà, êðîâ øâèäøå îìèâàº ³ æèâèòü ãîëîâíèé

ìîçîê, êðàùå â³äáóâàþòüñÿ ïðîöåñè ðîñòó. Íåäàðìà êàæóòü, ùî

ä³òè ðîñòóòü óâ³ ñí³. Â öåé ÷àñ çá³ëüøóºòüñÿ ñåêðåö³ÿ ãîðìîíó

ðîñòó ïðîëàêòèíó, ï³äâèùóºòüñÿ òîíóñ ïàðàñèìïàòè÷íîãî â³ä-ä³ëó âåãåòàòèâíî¿ íåðâîâî¿ ñèñòåìè. Çíèæóºòüñÿ ì’ÿçîâèé òîíóñ,

à ÷àñòîòà äèõàííÿ ³ ïóëüñó çìåíøóºòüñÿ. Î÷åâèäíî, ïîâíèé â³ä-ïî÷èíîê îðãàí³çì îòðèìóº ñàìå â ö³ ïåð³îäè ð³âíîãî ³ ñïîê³éíîãî

ñíó.

Àëå ì³æ íèìè ñïîñòåð³ãàþòüñÿ ôàçè øâèäêîãî, àáî ïàðàäîê-ñàëüíîãî ñíó, ï³ä ÷àñ ÿêîãî ìîçîê ïðàöþº òàê æå ³íòåíñèâíî,

ÿê ³ ï³ä ÷àñ áàäüîðîñò³. Öèêëè ïàðàäîêñàëüíîãî ñíó ñóïðîâîä-æóþòüñÿ ñíîâèä³ííÿìè ³ ñïîñòåð³ãàþòüñÿ íàé÷àñò³øå â ðàíêîâ³

ãîäèíè. Âîíè ñóïðîâîäæóþòüñÿ øâèäêèìè ðóõàìè î÷íèõ ÿáëóê

ïðè çàêðèòèõ ïîâ³êàõ, ï³äâèùåííÿì ÷àñòîòè ñåðöåâèõ ñêîðî÷åíü,

êðîâ’ÿíîãî òèñêó òà ãîðìîíàëüíî¿ àêòèâíîñò³. Òîáòî â îðãàí³çì³

ñïîñòåð³ãàºòüñÿ «âåãåòàòèâíà áóðÿ», íåñïîê³éíèé ïàðàäîêñàëü-íèé ñòàí. Ïàðàäîêñ ïîëÿãàº â òîìó, ùî á³îðèòì øâèäêîãî ñíó

æèòòºâî íåîáõ³äíèé ëþäèí³. Â³í äîïîìàãàº â³äíîâèòè òîíóñ ìîç-êó, â³ää³ëèòè ³ ñòåðòè íåïîòð³áíó ³íôîðìàö³þ, à êîðèñíó çàâàí-òàæèòè â äîâãî÷àñíó ïàì’ÿòü.

Óâåñü í³÷íèé ñîí ñêëàäàºòüñÿ ³ç ÷îòèðüîõ-ï’ÿòè öèêë³â, êî-æåí ç ÿêèõ ïî÷èíàºòüñÿ ïîâ³ëüíèì ñíîì ³ çàê³í÷óºòüñÿ ïàðàäîê-ñàëüíèì. Òðèâàë³ñòü á³îðèòìó — 90–100 õâèëèí. Ó ïåðø³é ïîëî-âèí³ íî÷³ ïåðåâàæàº ãëèáîêèé ïîâ³ëüíèé ñîí ç íåâåëèêèìè åï³-çîäàìè øâèäêîãî ñíó, à äðóãà ñóïðîâîäæóºòüñÿ äîñèòü çíà÷íèìè

ïåð³îäàìè (äî 20–30 õâèëèí) øâèäêîãî ñíó. Â ÷îìó çíà÷åííÿ

ïåð³îäè÷íî¿ àêòèâíîñò³ ëþäèíè ³ á³îðèòìó «ñîí–áàäüîð³ñòü»?

Öå ñâîºð³äíå ïðèñòîñóâàííÿ äî ïåð³îäè÷íî¿ çì³íè äíÿ ³ íî÷³, ÿêå

äîïîìàãàº íàéêðàùå àäàïòóâàòèñÿ äî çì³í óìîâ íàâêîëèøíüîãî

ñåðåäîâèùà, â³äíîâèòè ïñèõ³÷í³ ³ ô³çè÷í³ ñèëè. ßêùî ëþäèíà

âòðà÷àº ñîí, — âîíà ïåðåæèâàº ñïðàâæí³ òîðòóðè. «Â³ä ìåíå ñîí

ìèëèé ò³êà, íàâêîëî äð³ìîòà âàæêà, íàâêîëî ñïèòü âñå, ÿê â ìî-ãèë³», — ïèñàëà Ë. Óêðà¿íêà. Äîâãå áåçñîííÿ ìîæå ïðèçâåñòè äî

ïñèõ³÷íèõ çàõâîðþâàíü ³ íàâ³òü äî ñìåðò³. Ìîçîê, ÿêèé íå ìàº

ìîæëèâîñò³ õî÷ òðîøêè â³äïî÷èòè, íå â çìîç³ âèêîíóâàòè ñâî¿

ôóíêö³¿. Â³í ïðîñòî «â³äêëþ÷àºòüñÿ», à ðàçîì ç íèì â³äêëþ÷à-þòüñÿ é ³íø³ îðãàíè. Ðîñ³éñüêèé ïèñüìåííèê Î. ². Ñîëæåí³öèí

ðîçïîâ³äàâ, ÿê ó ñòàë³íñüê³ ÷àñè â’ÿçí³â êàòóâàëè áåçñîííÿì, íå

äàâàëè ëþäèí³ çàñíóòè íàâ³òü íà õâèëèíêó. Îäèí â’ÿçåíü íàìà-ëþâàâ íà øìàòî÷êàõ ïàïåðó â³äêðèò³ î÷³ ³ âñòàâèâ ¿õ çà ïîâ³êè.

Íå äèâëÿ÷èñü íà íåñòåðïíèé á³ëü â î÷àõ, éîìó âäàâàëîñü òðîøêè

çàäð³ìàòè ³ â³äíîâèòè ñèëè. Ìàáóòü, ó òàê³ ÷àñè íåñòåðïíèõ ìóê

ëþäèíà ïî÷èíàº ö³íóâàòè ïðîñò³ ðå÷³, ÿê³ äàðóº ïðèðîäà: ìèëèé

ñîí, âîäó, ¿æó ³ ñïîê³é.

Ñåðåä äîáîâèõ ðèòì³â íàéïîøèðåí³øèé — ï³âòîðàãîäèííèé.

Á³îðèòìè ç ïåð³îäîì 90 õâèëèí õàðàêòåðí³ íå ò³ëüêè äëÿ ñíó,

àëå é äëÿ áàãàòüîõ ôóíêö³îíàëüíèõ ïîêàçíèê³â îðãàí³çìó. Â öü-îìó ðèòì³ àêòèâ³çóºòüñÿ óâàãà ëþäèíè, ìîòîðèêà øëóíêà, ïî-âåä³íêîâ³ ðåàêö³¿ òîùî. «Àêàäåì³÷íà ãîäèíà» — öå çðó÷íèé äëÿ

íàâ÷àííÿ ÷àñ â 90 õâèëèí. Ï³âïåð³îä àêàäåì³÷íî¿ ãîäèíè — öå

òðèâàë³ñòü øê³ëüíîãî óðîêó â 45 õâèëèí. Öåé ðèòì â³äïîâ³äàº

ïåð³îäè÷í³é àêòèâ³çàö³¿ óâàãè, ïàì’ÿò³ òà ñïðèéíÿòòþ ³íôîðìàö³¿

ó÷íÿìè.

Ðåãóëÿö³ÿ á³îðèòì³â

Çàãàëüíîâ³äîìî, ùî çàñèíàííÿ òà ïðîáóäæåííÿ ðåãóëþþòüñÿ

îñîáëèâèì âíóòð³øí³ì «ãîäèííèêîì», òîáòî á³îðèòìàìè ëþäèíè.

Á³îëîã³÷íèõ ãîäèííèê³â ó ëþäèíè áàãàòî. Íàø îðãàí³çì ìîæíà

ïîð³âíÿòè ³ç àíòèêâàðíèì ìàãàçèíîì, ó ÿêîìó íà ñò³íàõ ³ ïîëè-

öÿõ ðîçì³ùóþòüñÿ ð³çíîìàí³òí³ ãîäèííèêè. Öå ³ ñîë³äí³ õðîíî-ìåòðè, ³ «êóðàíòè» íà Ñïàñüê³é âåæ³, ³ ì³í³àòþðí³ æ³íî÷³ ãîäèí-íèêè, ³ «õîäèêè» ³ç çîçóëèíèì «êóâàííÿì”. Ìàëåíüê³ ãîäèííèêè

(êë³òèíí³ á³îðèòìè) ï³äêîðþþòüñÿ «êóðàíòàì» (á³îðèòìàì óñüîãî

îðãàí³çìó) ³ çâ³ðÿþòü çà íèìè ÷àñ. Ìåõàí³çì á³îëîã³÷íèõ ðèò-ì³â óìîíòîâàíèé â ñàìå ñåðöå áóäü-ÿêî¿ êë³òèíè — ÄÍÊ, ÿêà

çáåð³ãàº ãåíåòè÷íó ³íôîðìàö³þ. Êîæíîãî ðàíêó îñîáëèâèé ãåí

ÄÍÊ äàº êîìàíäó êë³òèíàì âèðîáëÿòè ñïåö³àëüí³ á³ëêè, ÿê³ ðå-ãóëþþòü á³îõ³ì³÷í³ ïðîöåñè îðãàí³çìó ³ çàáåçïå÷óþòü àêòèâíèé

ñïîñ³á æèòòÿ. Íàäâå÷³ð íàäëèøîê òîãî ñàìîãî á³ëêà çàáëîêóº àê-òèâí³ñòü ãåíà, âèêëþ÷èòü éîãî. Òîä³ îðãàí³çì ïî÷íå ãîòóâàòèñÿ

äî ñíó. Íàéá³ëüøèé á³îëîã³÷íèé «ãîäèííèê» çíàõîäèòüñÿ â ã³ïî-òàëàìóñ³ . Â³í ðåãóëþº âíóòð³øí³ á³îðèòìè ëþäèíè, ïîâ’ÿçóþ÷è

¿õ ç ðèòìîì îñâ³òëåííÿ, àòìîñôåðíîãî òèñêó, ñòàíîì ìàãí³òíîãî

ïîëÿ Çåìë³, öèêëàìè ñîíÿ÷íî¿ àêòèâíîñò³ òîùî. Â³äîìî, ùî ï³ä

÷àñ çíèæåííÿ òèñêó, îñîáëèâî â äîùîâó ïîãîäó, òÿãíå íà ñîí, ï³ä

÷àñ ìàãí³òíî¿ áóð³ áîëèòü ãîëîâà, à ïðè ÿñí³é ñîíÿ÷í³é ïîãîä³

ñêëàäíî âñèä³òè âäîìà àáî çà øê³ëüíîþ ïàðòîþ. Ã³ïîòàëàìóñ ³

ã³ïîô³ç çàáåçïå÷óþòü ðèòì³÷íó ðîáîòó ñåðöÿ, ïðîöåñè çáóäæåííÿ

³ ãàëüìóâàííÿ â êîð³ ãîëîâíîãî ìîçêó, ñêîðî÷åííÿ ³ ðîçñëàáëåííÿ

ì’ÿç³â, ðèòì³÷íå ÷åðãóâàííÿ âäèõ³â òà âèäèõ³â òîùî. Âîíè º âåð-õîâíèìè ãîëîâíîêîìàíäóâà÷àìè á³îðèòì³â ëþäèíè.

Ô³ç³îëîã³÷í³ òà åêîëîã³÷í³ á³îðèòìè

Á³îðèòìè ïîä³ëÿþòüñÿ íà ô³ç³îëîã³÷í³ òà åêîëîã³÷í³. Ô³ç³îëî-ã³÷í³ ìàþòü ïåð³îäè â³ä äîë³ ñåêóíäè äî äåê³ëüêîõ õâèëèí. Öå

ðèòìè àðòåð³àëüíîãî òèñêó, ñåðöåáèòòÿ, äèõàííÿ, àêòèâíîñò³

ìîçêó òîùî. Åíäîãåíí³, àáî âíóòð³øí³ ðèòìè íîâîíàðîäæåíî¿ äè-òèíè ïîñòóïîâî «ï³äëàøòîâóþòüñÿ» ï³ä çîâí³øí³ ÷èííèêè, à ñàìå

— ñâ³òëî, çâóê, ¿æó òîùî. Ç ÷àñîì ó äèòèíè ïî÷èíàº ñïîñòåð³ãà-òèñÿ 24-ãîäèííèé äîáîâèé ðèòì ô³ç³îëîã³÷íèõ ïðîöåñ³â. Óæå íà

äðóãîìó-òðåòüîìó òèæí³ æèòòÿ ïî÷èíàºòüñÿ ñèíõðîí³çàö³ÿ ç ðèò-ìîì äíÿ ³ íî÷³ òàêèõ ïîêàçíèê³â, ÿê òåìïåðàòóðà ò³ëà, ÷àñòîòà

ïóëüñó, ðèòì äèõàííÿ àáî àêòèâí³ñòü âèä³ëåííÿ ãîðìîí³â. Ô³ç³î-ëîã³÷í³ ïîêàçíèêè ìîæóòü áóòè çàïèñàí³ ó âèãëÿä³ õðîíîãðàì:

åëåêòðîêàðä³îãðàìè, ïíåâìîãðàìè, äîáîâî¿ ïåð³îäèêè ÷àñòîòè

äèõàííÿ, òåìïåðàòóðè òîùî. Çíàííÿ ³íäèâ³äóàëüíèõ õðîíîãðàì

äîçâîëÿº âèÿâèòè õâîðîáó àáî îðãàí³çóâàòè ñâîþ ä³ÿëüí³ñòü â³ä-ïîâ³äíî äî ìîæëèâîñòåé îðãàí³çìó.

Åêîëîã³÷í³ ðèòìè çá³ãàþòüñÿ ç ïðèðîäíèìè ðèòìàìè íàâêî-ëèøíüîãî ñåðåäîâèùà. Öå äîáîâ³ ðèòìè, ñåçîíí³ òà ì³ñÿ÷í³. Çà-âäÿêè åêîëîã³÷íèì ðèòìàì îðãàí³çì îð³ºíòóºòüñÿ â ÷àñ³ ³ çàâ÷àñ-íî ãîòóºòüñÿ äî î÷³êóâàíèõ óìîâ ñåðåäîâèùà. Äîáîâèé ðèòì àê-òèâíîñò³ «áàäüîð³ñòü–ñîí» íàëåæèòü äî åêîëîã³÷íèõ ðèòì³â ³ äî-ïîìàãàº êðàùå âèêîðèñòàòè ÷àñ — âäåíü íà àêòèâíó ä³ÿëüí³ñòü,

à âíî÷³ íà ñîí. Âèÿâëåí³ äîáîâ³ êîëèâàííÿ ô³ç³îëîã³÷íèõ ïîêàç-íèê³â òà ô³çè÷íî¿ àêòèâíîñò³. Ï³ê æèòòºä³ÿëüíîñò³ òà ïðàöåçäàò-íîñò³ ëþäèíè ïðèïàäàº íà ðàíîê (9–11 ãîäèíà) òà ï³ñëÿîá³äí³é

÷àñ (16–18 ãîäèí), à ñïàä æèòòºâèõ ñèë ñïîñòåð³ãàºòüñÿ ç 2 ãîäè-íè íî÷³ äî 5 ãîäèíè ðàíêó. Íàéá³ëüøå öóêðó â êðîâ³ âðàíö³, î 9-é

ãîäèí³, à íàéìåíøå — î 18-é âå÷îðà. Íèðêè íàéá³ëüø àêòèâí³

íà ïî÷àòêó âå÷îðà, à íàéñëàáø³ — ðàíî-âðàíö³. Ö³êàâî, ùî ç 9

ðàíêó äî15 ãîäèíè äíÿ ðàíè íà ò³ë³ çàæèâàþòü øâèäøå, òîìó ùî

àêòèâí³øå â³äáóâàþòüñÿ ïðîöåñè ðåãåíåðàö³¿.

Ïîðóøåííÿ á³îðèòì³â

Äîáîâ³ ðèòìè ìîæóòü ïîðóøóâàòèñü ñàìîþ ëþäèíîþ. Ñó÷àñíà

ëþäèíà ïåðåñ³êàº êðà¿íè òà êîíòèíåíòè, ïåðåë³òàþ÷è ç «íî÷³»

â «äåíü» àáî íàâïàêè. Îðãàí³çì íå âñòèãàº ïåðåâåñòè «ñòð³ëêè»

á³îëîã³÷íèõ ãîäèííèê³â, òîìó ñïîñòåð³ãàºòüñÿ äåñèíõðîíîç — íå-çá³ãàííÿ ó ÷àñ³ âëàñíèõ ðèòì³â ³ç åêîëîã³÷íèìè ðèòìàìè ñåðåäî-âèùà. Â³í ïðîÿâëÿºòüñÿ â ïîðóøåíí³ ïðàöåçäàòíîñò³, ñíó, øâèä-êîìó ñòîìëåíí³ òîùî. Äëÿ àäàïòàö³¿ ïîòð³áåí ÷àñ — íå ìåíøå

äîáè íà îäèí ÷àñîâèé ïîÿñ. Ïðîáëåìè ç àäàïòàö³ºþ ïî÷èíàþòüñÿ

ïðè ð³çíèö³ â ÷àñ³ â äâ³ ãîäèíè. Äèñêîìôîðò ïðîäîâæóºòüñÿ â³ä

äâîõ äî ï’ÿòè ä³á, à ïîò³ì îðãàí³çì «çâèêàº» äî íîâîãî ðèòìó.

ßêùî ð³çíèöÿ ñêëàäàº ï’ÿòü ãîäèí, — ìîæíà ïîïëàòèòèñü áåç-ñîííÿì òà âòðàòîþ ïðàöåçäàòíîñò³ ïðîòÿãîì òèæíÿ. Òîìó ìåäèêè

íå ðàäÿòü çì³íþâàòè ÷àñîâèé ïîÿñ ìåíøå í³æ íà äâà òèæí³, ùîá

çàëèøèâñÿ ÷àñ íà àäàïòàö³þ.

ßâèùà äåñèíõðîíîçó ñïîñòåð³ãàþòüñÿ ³ ïðè ïîðóøåíí³ ðåæè-ìó äíÿ. ßêùî ï³çíî çàñèíàòè ³ ðàíî ïðîêèäàòèñü, íàâàíòàæóâàòè

ñåáå ñòðåñàìè, õîäèòè õâîðèì äî øêîëè àáî íà ðîáîòó, íå âèä³-ëÿòè ÷àñ íà â³äïî÷èíîê ³ ô³çè÷íó àêòèâí³ñòü, — ìîæíà çáèòè ç

ðèòìó ñâ³é á³îëîã³÷íèé ãîäèííèê ³ âñ³ ñèíõðîíí³ ðèòìè îðãàí³ç-ìó. Ïîðóøåííÿ ðåæèìó ëàìàº ïðèðîäí³ á³îðèòìè ³ çàâæäè îáåð-òàºòüñÿ íåïðèºìíîñòÿìè ³ õâîðîáàìè. Ó ëþäèíè ïî÷èíàþòüñÿ

ñåðéîçí³ ïðîáëåìè ç³ çäîðîâ’ÿì: ïîðóøóºòüñÿ ä³ÿëüí³ñòü ñåðöÿ

òà ñóäèí, íåðâîâî¿ ñèñòåìè, ç’ÿâëÿºòüñÿ õðîí³÷íà âòîìà, ô³çè÷íà

ñëàáê³ñòü, ÷àñò³øå âèíèêàþòü çàñòóäí³ òà çàãîñòðþþòüñÿ õðîí³÷-í³ çàõâîðþâàííÿ. Îñîáëèâî ñêëàäíî áóâàº âåñíîþ, êîëè îðãàí³çì

ïåðåõîäèòü íà «ë³òí³é» ÷àñ. ²ñíóº íàâ³òü ñèíäðîì õðîí³÷íî¿ âåñ-íÿíî¿ âòîìè, âèêëèêàíî¿ ïåðåâåäåííÿì «ñòð³ëîê» âíóòð³øíüîãî

ãîäèííèêà íà á³ëüø ðàíí³é ÷àñ. Îäíèì ëþäÿì ïðîêèäàòèñü ðàíî

áóâàº ëåãêî (æàéâîðîíêàì), à ³íøèì äóæå íåïðîñòî (ñîâàì).

Õðîíîòèïè ëþäåé

Âçàãàë³ ³ñíóº äåê³ëüêà õðîíîòèï³â ëþäåé, ó ÿêèõ àêòèâí³ñòü

ïðèïàäàº íà ð³çíó ïîðó äîáè, — æàéâîðîíêè, ñîâè òà ãîëóáè.

Ó «æàéâîðîíê³â», ÿê³ ðàíî ïðîêèäàþòüñÿ, ï³ê àêòèâíîñò³

ñïîñòåð³ãàºòüñÿ ïðèáëèçíî î 12 ãîäèí³ äíÿ. ¯õ á³îëîã³÷íèé ãîäèí-

íèê íàëàøòîâàíèé íà ðàíí³é ï³äéîì ³ íà ðàíí³é â³äõ³ä äî ñíó.

Ñåðåä «æàéâîðîíê³â» áàãàòî â³äîìèõ ïèñüìåííèê³â, ÿê³ ïîëþá-ëÿëè ïðàöþâàòè â ðàíí³é ÷àñ. Öå Ë. Ì. Òîëñòîé, Å. Õåì³íãóåé,

À. Ï. ×åõîâ, ². Áóí³í òà áàãàòî ³íøèõ. Ââàæàþòü, ùî æàéâîðîí-êè âåäóòü ñâ³é ð³ä â³ä ñòàðîäàâí³õ çåìëåðîá³â, ÿê³ ïîâèíí³ áóëè

ïðîñèíàòèñü äî ñõîäó ñîíöÿ, ùîá âñòèãíóòè çàñâ³òëà çðîáèòè âñþ

ðîáîòó â ïîë³. Íàéìåíøà ïðàöåçäàòí³ñòü ó íèõ ñïîñòåð³ãàºòüñÿ î

ñüîì³é âå÷îðà, êîëè îðãàí³çì ôóíêö³îíóº â ðåæèì³ â³äïî÷èíêó.

«Ñîâè» ïðîêèäàþòüñÿ ï³çíî, òîìó ïîñò³éíî ñï³çíþþòüñÿ äî

øêîëè àáî íà ðîáîòó. ¯ì ïîòð³áíî äîêëàñòè ä³éñíî ãåðî¿÷íèõ çó-ñèëü, ùîá ðàíî ïðîêèíóòèñü ³ ïî÷àòè òðóäîâèé äåíü. Ï³ê ä³ëî-âî¿ àêòèâíîñò³ ó íèõ ïðèïàäàº íà ï’ÿòó–øîñòó ãîäèíó âå÷îðà, à

ì³í³ìóì ïðàöåçäàòíîñò³ — íà ðàíêîâ³ ãîäèíè, â³ä ñüîìî¿ äî äåñÿ-òî¿ ðàíêó. Ñîâàì ðåêîìåíäóþòü âèêîíóâàòè â³äïîâ³äàëüíó ðîáî-òó ï³ñëÿ îá³äó. ¯õ á³îðèòìè íàëàøòîâàí³ íà âå÷³ðíþ àêòèâí³ñòü.

²ñíóº ã³ïîòåçà, ùî «ñîâè» ïîõîäÿòü â³ä ñòàðîäàâí³õ ìèñëèâö³â,

ÿê³ ï³äñòåð³ãàëè ñâîþ çäîáè÷ ó âå÷³ðí³é ÷àñ. Äî «ñîâ» â³äíîñÿòü

áàãàòî òâîð÷èõ íàòóð, ïîëþáëÿëè äîï³çíà çàñèäæóâàòèñü çà ðî-áîòîþ. Öå ïèñüìåííèêè Î. Áàëüçàê, Î. Ïóøê³í, Ì. Ëåðìîíòîâ,

Ì. Ãîãîëü, êîìïîçèòîð Â. Ìîöàðò òà ³íø³.

Á³ëüø³ñòü ëþäåé â³äíîñÿòüñÿ äî ïðîì³æíîãî òèïó — «ãîëó-áè». ¯õ á³îðèòìè ìîæóòü ï³äëàøòîâóâàòèñü ³ ï³ä «æàéâîðîíê³â»,

³ ï³ä «ñîâ». Ï³ê ïðàöåçäàòíîñò³ «ãîëóá³â» ïðèïàäàº íà 15 ãîäèíó

äíÿ. Çíàþ÷è ñâ³é õðîíîòèï, íåîáõ³äíî òàê ïëàíóâàòè äåííèé ãðà-ô³ê, ùîá ìàêñèìàëüíî âèêîðèñòîâóâàòè ñâ³é «÷àñ ï³ê» òðóäîâî¿

àêòèâíîñò³. ² íàâïàêè, íå ïåðåâàíòàæóâàòè ñâ³é îðãàí³çì â ÷àñè,

êîëè â³í çíàõîäèòüñÿ â ðåæèì³ â³äïî÷èíêó. Â÷åí³ ïðîàíàë³çóâà-ëè á³îðèòìîëîã³÷íèé àñïåêò äîâãîë³òòÿ ³ ïðèéøëè äî âèñíîâêó,

ùî ôåíîìåí äîâãîë³òòÿ íåðîçðèâíî ïîâ’ÿçàíèé ³ç çáåðåæåííÿì

äîáîâèõ á³îðèòì³â ëþäèíè. Í³õòî ç äîâãîæèòåë³â íå ïðàöþâàâ

âíî÷³ ³ íå ïåðåë³òàâ ïîñò³éíî ç îäíîãî ÷àñîâîãî ïîÿñó â ³íøèé, íå

ïîðóøóâàâ ðåæèì ïðàö³ ³ â³äïî÷èíêó òîùî. Äî ðå÷³, ïåðåòèíàííÿ

÷àñîâèõ ïîÿñ³â íà çàõ³ä ³ íà ñõ³ä — ð³çí³ ðå÷³. Ïîë³ò íà ñõ³ä — öå

í³áè ñòèñêàííÿ ÷àñó, òîìó äî íüîãî êðàùå ïðèñòîñóâàëèñü «æàé-âîðîíêè». À «ñîâè» êðàùå ïåðåíîñÿòü ïîëüîòè íà çàõ³ä, áî ÷àñ

í³áè ðîçòÿãóºòüñÿ.

Â³äîìî, ùî «ñîâè» ÷àñòî æèâóòü â ðåæèì³ «æàéâîðîíê³â». ßê

æå ¿ì êðàùå àäàïòóâàòèñü äî ðàíêîâîãî ðåæèìó, ï³äáàäüîðèòèñü

³ âåñòè ïîâíîö³ííå æèòòÿ? Óñ³ ïîðàäè, ÿê ïðàâèëüíî ïðîêèäà-òèñü, àäðåñîâàí³ íå «æàéâîðîíêàì», à «ñîâàì», ÿê³ çìóøåí³ ðàíî

ïðîêèäàòèñü ³ âêëþ÷àòèñü ó ðàíêîâèé ðèòì. Òðåòèíà ëþäåé ó

ñâ³ò³ çä³éñíþº æîðñòîêó «äèêòàòóðó» íàä ñâî¿ìè ïðèðîäíèìè

á³îðèòìàìè. Ð³çêèé çâóê áóäèëüíèêà òðàâìóº á³äîëàøíèõ «ñîâ»

³ çîâñ³ì íå ñïðèÿº ãàðíîìó íàñòðîþ ³ çáåðåæåííþ íåðâîâèõ êë³-òèí. Â÷åí³ ðåêîìåíäóþòü äëÿ íèõ «ì’ÿêå» ïðîáóäæåííÿ ³ ïîñòó-ïîâå âêëþ÷åííÿ ñâ³äîìîñò³ çà äîïîìîãîþ ñïåö³àëüíî¿ ìåëîä³éíî¿

ìóçèêè. Êîðèñí³ òàêîæ êîíòðàñòíèé äóø òà åíåðãåòè÷íèé íàï³é

ç ìåäîì òà ëèìîíîì àáî íàòóðàëüíèé ñ³ê. Íà ñí³äàíîê «ñîâè»

â³ääàþòü ïåðåâàãó ôðóêòàì òà ñîëîäîùàì. «Ñîâèí³» øëóíêè ïðî-êèäàþòüñÿ ò³ëüêè ÷åðåç äâ³ ãîäèíè ï³ñëÿ ï³äéîìó, òîìó äëÿ íèõ

ðåêîìåíäóþòü ëåãêèé ñí³äàíîê ³ç ôðóêòîâèõ ñàëàò³â, éîãóðò³â òà

ÿáëó÷íîãî ñîêó. Ãàðíèé çàñ³á ïðîêèíóòèñü — íàñòîÿíêà æåíüøå-íþ àáî çîëîòîãî êîðåíþ. «Ñîâàì» äîïîìàãàº ³ íàòóðàëüíà êàâà,

çâàðåíà ïî-òóðåöüêîìó. Àëå ó «æàéâîðîíê³â» äîñòàòíüî ñâîãî

âëàñíîãî êîôå¿íó, òîìó äëÿ íèõ êàâà íàâ³òü øê³äëèâà. Êðàùå

âèïèòè çåëåíèé ÷àé, ÿêèé òîí³çóº, àëå íå çáóäæóº íåðâîâó ñèñòå-ìó. Íà ñí³äàíîê ¿ì ðåêîìåíäóþòü ñèðè àáî îìëåò, â³âñÿíó êàøó

òà ³íøó âóãëåâîäíó ä³ºòó. «Æàéâîðîíêè» ³ «ñîâè» — öå êðàéí³

õðîíîòèïè, ïîâ’ÿçàí³ ç äîáîâèìè ðèòìàìè ëþäèíè.

Êð³ì äîáîâèõ á³îðèòì³â, ³ñíóþòü òèæíåâ³, ì³ñÿ÷í³, ÿê³ íå-ðîçðèâíî ïîâ’ÿçàí³ ç ôàçàìè Ì³ñÿöÿ, à òàêîæ ñåçîíí³ òà ð³÷í³.

Òèæíåâ³ á³îðèòìè â³äïîâ³äàþòü çà ïðàöåçäàòí³ñòü. Çàâäÿêè ¿ì

âàæêèìè áóâàþòü ïîíåä³ëêè ³ ëåãêîþ — ñåðåäèíà òèæíÿ, êîëè

îðãàí³çì «âòÿãóºòüñÿ» â ðîáîòó. Ì³ñÿ÷í³ öèêëè ðåãóëþþòü ìåíñ-òðóàëüíèé öèêë ó æ³íîê, êîëèâàííÿ âàãè òà øâèäê³ñòü ðîñòó

âîëîññÿ. Çà ôàçàìè Ì³ñÿöÿ îñîáëèâî óâàæíî ïîâèíí³ ñë³äêóâàòè

ò³ ëþäè, ó ÿêèõ º ïðîáëåìè ç àðòåð³àëüíèì òèñêîì. Ã³ïåðòîí³êàì

ñë³ä îñòåð³ãàòèñü ôàçè ïîâíîãî Ì³ñÿöÿ, à ã³ïîòîí³êàì — íîâîãî.

Â òàê³ äí³ ëþäÿì íå âàðòî ïåðåâàíòàæóâàòè ñåáå ðîáîòîþ, á³ëüøå

â³äïî÷èâàòè ³ ïðèéìàòè ë³êè. Ñåçîíí³ á³îðèòìè çá³ãàþòüñÿ ç ïî-ðàìè ðîêó, êîæíà ç ÿêèõ ïðîäîâæóºòüñÿ òðè ì³ñÿö³. Âåñíîþ òà

âë³òêó ³íòåíñèâíî â³äáóâàºòüñÿ îáì³í ðå÷îâèí, ñèëüí³ø³ ì’ÿçè,

ì³öí³øà íåðâîâà ñèñòåìà, çäàòíà êðàùå ïåðåíîñèòè ñòðåñè. Ëþ-äèíà âåäå á³ëüø àêòèâíå æèòòÿ, çàéìàºòüñÿ ô³çè÷íîþ ïðàöåþ,

ñïîðòîì, ïîäîðîæóº òà íàñîëîäæóºòüñÿ ïðèðîäîþ. Äîáðå â³äîìî,

ùî âîñåíè òà âçèìêó ñâ³òëîâèé äåíü ñêîðî÷óºòüñÿ. Ëþäèíà í³áè

âïàäàº â çèìîâó ñïëÿ÷êó — ¿¿ á³îðèòìè óïîâ³ëüíþþòüñÿ, õî÷åòü-ñÿ äîâøå ñïàòè, á³ëüøå ÷àñó ïðîâîäèòè â ë³æêó. Ð³÷í³ á³îðèòìè

çá³ãàþòüñÿ ç ÷àñîì îáåðòàííÿ Çåìë³ íàâêîëî Ñîíöÿ (12 ì³ñÿö³â).

Â ïåðøîìó ï³âð³÷÷³ ä³òè ðîñòóòü êðàùå, à â äðóãîìó ð³ñò çíà÷íî

óïîâ³ëüíþºòüñÿ. Ñåçîíí³ ³ ð³÷í³ ðèòìè «âèíí³» ó ïåð³îäè÷íîìó

çàãîñòðåíí³ õðîí³÷íèõ õâîðîá. Â³äîìî, ùî âåñíîþ ³ âîñåíè òðà-äèö³éíî çàãîñòðþºòüñÿ âèðàçêà øëóíêó, àëåðã³ÿ òà ðåâìàòèçì.

Òîìó õâîðèì ïîòð³áíî çàçäàëåã³äü ïîòóðáóâàòèñÿ ïðî íåîáõ³äíó

ïðîô³ëàêòèêó ³ ë³êóâàííÿ. Àëåðã³þ, íàïðèêëàä, êðàùå ïîïåðåäè-òè ë³êàìè, ùîá âîíà íå ïðèéøëà äî íàñ, ÿê ó ðåêëàì³, ó âèãëÿä³

ê³øêè ç áóêåòîì âåñíÿíèõ êâ³ò³â òà ñ³òêîþ àïåëüñèí³â. Ó êîæ-íîãî ç íàñ º ³ ñâ³é ³íäèâ³äóàëüíèé á³îðèòì, ïîâ’ÿçàíèé ç äíåì

íàðîäæåííÿ. ×èñëåíí³ äîñë³äæåííÿ â÷åíèõ äîâåëè, ùî â íàéêðà-ù³é ôîðì³ ëþäèíà áóâàº â ïåðøèé, ï’ÿòèé, øîñòèé òà äåñÿòèé

ì³ñÿö³ ï³ñëÿ äíÿ íàðîäæåííÿ. Ïåðåä äíåì íàðîäæåííÿ, íàâïàêè,

áóâàº ñïàä æèòòºâèõ ñèë îðãàí³çìó, á³ëüøà ñòîìëþâàí³ñòü ³ ñëàá-øèé ³ìóí³òåò.

Ïîðàäè äëÿ òèõ, õòî ïîâàæàº á³îðèòìè ³ áåðåæå ñâîº

çäîðîâ’ÿ

• Íàìàãàéòåñü ðàö³îíàëüíî âèêîðèñòîâóâàòè ïñèõîëîã³÷í³ é

ô³çè÷í³ ï³êè àêòèâíîñò³ ñâîãî îðãàí³çìó. Íå çàíåïàäàéòå äóõîì

ï³ä ÷àñ ïðèðîäíèõ «ñïàä³â", êîëè ó ëþäèíè ìåíøå åíåðã³¿ òà

æèòòºâèõ ðåñóðñ³â. Íå ïåðåâòîìëþéòå ñåáå â òàê³ ìîìåíòè æèò-òÿ.

• Áóäóéòå ðåæèì ïðàö³ ³ â³äïî÷èíêó â³äïîâ³äíî äî ñâîãî õðî-íîòèïó («ñîâà», «æàéâîðîíîê», «ãîëóá»). Ëÿãàéòå ñïàòè íå ï³ç-í³øå îäèíàäöÿòî¿ ãîäèíè âå÷îðà ³ ñï³òü íå ìåíøå 8 ãîäèí. Â÷åí³

äîâåëè, ùî ïðè õðîí³÷íîìó íåäîñèïàíí³ óâàãà òà ïàì’ÿòü ñëàá-íóòü ìàéæå âäâ³÷³, à ëþäèíà â³ä÷óâàº ñåáå ïîâí³ñòþ ðîçáèòîþ.

• Ðåãóëÿðíå ô³çè÷íå íàâàíòàæåííÿ äîïîìîæå çáåðåãòè á³îðèò-ìè ³ â³äíîâèòè âòîìëåí³ íåðâîâ³ êë³òèíè. Âàæëèâî ïðàâèëüíî

âèáðàòè ÷àñ äëÿ ðåãóëÿðíèõ âïðàâ. «Æàéâîðîíêàì» êðàùå çàé-ìàòèñÿ ô³çêóëüòóðîþ â ïåðø³é ïîëîâèí³ äíÿ, à «ñîâàì» — ï³ñëÿ

16 ãîäèíè. Â ñïðèÿòëèâèé äëÿ ñåáå ÷àñ ëåãêî âïîðàòèñü ç áóäü-ÿêèì íàâàíòàæåííÿì, à åôåêò â³ä òðåíóâàííÿ áóäå íàéá³ëüøèé.

• Óçãîäæóéòå ðåæèì õàð÷óâàííÿ ç á³îðèòìàìè. Ðàíí³é ñí³-äàíîê êîðèñíèé äëÿ «æàéâîðîíê³â», ÿê³ çàðÿäæàþòüñÿ åíåðã³ºþ

çðàíêó. Õ³áà íå âàðòî ïðîêèäàòèñü, ÿê ðàííÿ ïòàøêà, ùîá ¿ñòè

âñå, ÷îãî äóøà çàáàæàº? ²ñíóº âèðàç: «ñí³äàíîê ç’¿æ ñàì». Àëå

â³í íå äëÿ «ñîâ», ÷èé øëóíîê ïðîêèäàºòüñÿ ï³ñëÿ äåñÿòî¿ ãîäèíè.

Âîíè çâèêëè íà¿äàòèñÿ íà í³÷, õî÷ öå äóæå øê³äëèâî äëÿ îðãàí³ç-ìó ³ í³÷îãî, êð³ì îæèð³ííÿ ³ í³÷íèõ êîøìàð³â, íå ïðèíîñèòü.

Òîìó ñîâàì êðàùå îá³ä ç’¿äàòè ñàìîìó, à âå÷åðþ â³ääàâàòè âîðîãó.

• Çì³íà ÷àñîâèõ ïîÿñ³â òà ïîðóøåííÿ ðåæèìó «ñîí–áàäü-îð³ñòü» äóæå ³ñòîòíî âïëèâàþòü íà á³îðèòìè. Òîìó â³ä äàëåêèõ

ïîäîðîæåé àâ³àëàéíåðàìè òðåáà â³äìîâèòèñü. ßêùî ïåðå¿çäè

àáî ïåðåëüîòè íåìîæëèâî â³äêëàñòè, òðåáà ïàì’ÿòàòè ïðî ïåð³îä

àäàïòàö³¿, ÿêèé òðèâàº â³ä 3 äî 10 äí³â. Â³äïîâ³äíî äî öüîãî òðåáà

ïëàíóâàòè òðèâàë³ñòü ïåðåáóâàííÿ â äàëåêèõ êðà¿íàõ.

• Ë³êóâàòèñü òðåáà òåæ â³äïîâ³äíî äî á³îðèòì³â. Áàãàòî â³ê³â

òîìó êèòàéñüê³ ìåäèêè ïîì³òèëè, ùî êîæåí îðãàí íàøîãî ò³ëà

ìàº ñâ³é óí³êàëüíèé á³îðèòì. Â÷åí³ äîñë³äèëè, ùî ï³ê àêòèâ-íîñò³ ñåðöÿ ïðèïàäàº íà 11–13 ãîäèíó, ëåãåí³ íàéá³ëüø ³íòåíñèâ-íî ïðàöþþòü áëèçüêî 16 ãîäèíè, à íèðêè — â³ä 15 äî 17 ãîäèíè.

Â³äïîâ³äíî äî öüîãî â÷åí³ ñòâîðèëè ïåâíó ñõåìó ë³êóâàííÿ, ÿêà

ïîáóäîâàíà ï³ä á³îðèòì õâîðîãî îðãàíó.

Çíà÷åííÿ á³îðèòì³â

Íàø³ á³îðèòìè — öå ãîäèííèêè, ÿê³ çàâæäè ç íàìè, â íàøèõ

îðãàí³çìàõ. Ðèòì³÷íî á’ºòüñÿ ñåðöå, òðè-÷îòèðè ðàçè íàãàäóº ïðî

ñåáå øëóíîê, áàäüîð³ñòü çì³íþºòüñÿ ñîíëèâ³ñòþ, àêòèâí³ñòü ìîç-êó — ö³ëêîâèòèì ñïîêîºì ³ ãàëüìóâàííÿì êîðè. Íàø³ âíóòð³øí³

ãîäèííèêè ïðàöþþòü â óí³ñîí ç ðèòìîì Ñîíöÿ, çì³íîþ ñåçîí³â,

÷åðãóâàííÿì ôàç Ì³ñÿöÿ òà çì³íîþ äíÿ òà íî÷³. Âîíè ïðàöþþòü ç

ð³çíîþ øâèäê³ñòþ, àëå íåðîçðèâíî çâ’ÿçàí³ ì³æ ñîáîþ. Á³îðèòìè

âèçíàí³ íàéâàæëèâ³øèì ìåõàí³çìîì ðåãóëÿö³¿ ôóíêö³é îðãàí³ç-ìó. Âîíè çàáåçïå÷óþòü ãîìåîñòàç, òîáòî ïîñò³éíèé ñêëàä âíóò-ð³øíüîãî ñåðåäîâèùà, äèíàì³÷íó ð³âíîâàãó òà ïðîöåñè àäàïòàö³¿

îðãàí³çìó. Âíóòð³øí³ ãîäèííèêè â çäîðîâîìó îðãàí³çì³ ëþäèíè

í³êîëè íå çàï³çíþþòüñÿ, íå â³äñòàþòü ³ íå çàá³ãàþòü âïåðåä. Âîíè

íåñï³øíî ³ òèõî â³äðàõîâóþòü ñåêóíäè íàøîãî æèòòÿ, ïîäàðî-âàíîãî ïðèðîäîþ. Ó Õ²Õ ñòîë³òò³ áóëî ìîäíèì íîñèòè îñîáëèâ³

ãîäèííèêè ç áîºì — áðåãåòè. Î. Ñ. Ïóøê³í íàçèâàâ øëóíîê «â³ð-íèì áðåãåòîì», òîìó ùî â³í ìàº ñâ³é á³îðèòì ³ ÷åðåç êîæí³ äâ³-òðè ãîäèíè íàãàäóº ïðî ñåáå ãîëîäîì. Áóäåìî áåðåãòè íàø³ âíóò-ð³øí³ ãîäèííèêè — «â³ðí³ áðåãåòè», ÿê³ í³êîëè íå ñï³çíþþòüñÿ

³ íå çàá³ãàþòü âïåðåä, à òî÷íî â³äðàõîâóþòü ÷àñ. Ïðîïîâ³äíèê

Åêëåç³ÿñò ÿêîñü ñêàçàâ: «Äëÿ âñüîãî ñâ³é ÷àñ, ³ ãîäèíà ñâîÿ êîæ-í³é ñïðàâ³ ï³ä íåáîì: ÷àñ ðîäèòèñü ³ ÷àñ ïîìèðàòè, ÷àñ ñàäèòè ³

÷àñ âèðèâàòè ïîñàäæåíå”...