

Zmiana czasu to szok dla naszego zegara biologicznego

23 października 2024

Zmiana czasu jest zakłóceniem funkcjonowania naszego zegara biologicznego poprzez manipulację dostępnością światła – zwraca uwagę psycholożka zdrowia prof. Marta Jackowska z Uniwersytetu SWPS w Sopocie. Tymczasem reguluje on funkcje naszego organizmu, np. sen, trawienie, a nawet nastrój.



W tym tygodniu w nocy z 26 na 27 października zmienimy czas z letniego na zimowy. „Oznacza to, że wcześniej będzie zapadać zmrok. W efekcie zimą wiele osób budzi się po ciemku i po ciemku wraca z pracy, a kiedy dostępne jest światło dzienne, przebywa w biurze. Z kolei przy marcowej zmianie czasu na letni bolesne bywa ponowne przyzwyczajanie się do wcześniejszego wstawania rano” – przypomniała uczelnia w komunikacie.

„Funkcje naszego organizmu, takie jak sen, czuwanie, trawienie, temperatura ciała czy nawet nastrój, są regulowane przez nasz zegar biologiczny. Jego funkcjonowanie jest ściśle powiązane z dostępnością światła lub jego brakiem, czyli ciemnością. Zmiana czasu jest więc niczym innym jak

zakłóceniem funkcjonowania naszego zegara biologicznego poprzez manipulację dostępnością światła” – uważa prof. Marta Jackowska z Uniwersytetu SWPS w Sopocie, cytowana w komunikacie.

Najłatwiej zaobserwować takie skutki, jak niewyspanie i zły nastrój. Są najbardziej odczuwalne po zmianie czasu z zimowego na letni w marcu. Dość szybko mijają, gdy organizm przyzwyczai się do nowego trybu. Są jednak skutki znacznie groźniejsze, dlatego po zmianie czasu zalecana jest szczególna ostrożność – wskazano w komunikacie. „Badania naukowe pokazują większe ryzyko śmiertelnego wypadku samochodowego podczas nocy ze zmianą czasu zarówno jesienią, jak i wiosną oraz większe ryzyko wypadków w pracy i zawałów serca bezpośrednio po zmianie czasu z zimowego na letni” – przypomniała prof. Jackowska.

Ludzki organizm zdecydowanie gorzej znosi i dłużej się adaptuje do zmiany czasu z zimowego na letni, co potwierdzają właśnie statystyki dotyczące wypadków i zawałów. Jak napisano w komunikacie, jesteśmy też wtedy jeszcze bardziej niewyspani niż zwykle. Większość ludzi potrzebuje maksymalnie około dwóch tygodni, aby ich organizm dostosował się do zmiany czasu. „Co ciekawe, jedno z niewielu badań na ten temat pokazało, że zmiana czasu najbardziej niekorzystnie wpływa zarówno na osoby z bardzo wczesnym chronotypem (tzw. skowronki), jak i z bardzo późnym (tzw. sowy). Szczególnie źle reagujemy na zmianę czasu z zimowego na letni, kiedy tracimy godzinę snu. Są ponadto dowody sugerujące, że zegar biologiczny osób z późnym chronotypem nie dostosowuje się do tej zmiany czasu” – dodaje psycholożka z Uniwersytetu SWPS.

Co zrobić, aby przetrwać ten okres w miarę bezboleśnie? „Moja rada na okresy zmiany czasu jest zawsze taka sama: bądźmy dla siebie dobrzy i szczególnie wtedy zadbajmy o możliwość snu, regeneracji oraz relaksu” – odpowiada specjalistka. Wskazuje, że Polacy, podobnie jak inne nacje, są narodem niewyspanym – średnio co drugi Polak i Polka skarżą się na niską jakość snu.

To sprawia, że zmiana czasu dodatkowo nas obciąża. Sen jest zaś potrzebny do utrzymania zdrowia fizycznego i psychicznego. „Przed snem powinniśmy się zrelaksować i unikać wszystkiego, co nas stymuluje lub pobudza. Badania naukowe od lat pokazują, że dobry sen się nam wszystkim opłaca!” – podkreśla psycholożka zdrowia.

Jak przypomina uczelnia, zmiana czasu została formalnie wprowadzona w 1916 roku podczas pierwszej wojny światowej przez Niemców w celu efektywniejszego wykorzystania naturalnego światła i – co się z tym wiązało – zaoszczędzenia na użyciu sztucznego światła. „Obecnie mało kto widzi w tym sens lub użyteczność, a negatywne skutki dla naszego zdrowia i samopoczucia jasno sugerują, że zmiana czasu raczej nam szkodzi, niż pomaga” – podsumowuje prof. Marta Jackowska.

Autorstwo: PAP

Ilustracja: [The Pixelman](#) (CC0)

Źródło: NaukawPolsce.pl