Wiosenna zmiana czasu nie taka straszna? Prawie 40% Polaków nie może się jej doczekać

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: czwartek, 28, marzec 2024 17:34
Katarzyna Sekuła
Odsłony: 476

Początek wiosny zapowiada zmianę czasu na letni – już w ten weekend pośpimy godzinę krócej. Przestawienie zegarków u 1/4 z nas spowoduje rozregulowanie zegara biologicznego. Do najczęstszych dolegliwości z tym związanych zaliczane są kłopoty ze snem, obniżenie samopoczucia, bóle głowy i żołądka, czy problemy z apetytem. W dodatku wyraźnie więcej kobiet niż mężczyzn źle znosi tę zmianę. Jednak z drugiej strony prawie 40% Polaków uważa wiosenne przestawianie czasu za korzystne – wynika z badania Huawei CBG Polska. Jak można zmniejszyć negatywne konsekwencje zmiany czasu i co daje monitorowanie snu i aktywności fizycznej w tym okresie? – na te pytania odpowiada psycholog i terapeuta Mateusz Majchrzak.

Prawie tyle samo mężczyzn (41%) i kobiet (37%) uważa, że zmiana czasu na letni ma na nich dobry wpływ. Optymistycznemu spojrzeniu na pewno sprzyja początek wiosny, ale nie bez znaczenia są również inne czynniki. Badani, którzy dobrze znoszą przestawianie zegarków, wskazują na takie źródła ich pozytywnego nastawienia, jak większa ilość słońca (68% z nich) i dłuższy dzień (60%). Dodatkowo 58% z tej grupy zauważa, że po zmianie czasu ma więcej energii, a 30% lepiej śpi. Sprzyja to aktywności fizycznej – ponad jedna trzecia z nich (36%) jest bardziej aktywna, więcej ćwiczy i chodzi na spacery, a nawet deklaruje realizację większej liczby zadań (30%).

Kobiety gorzej znoszą zmianę czasu?

Nie wszyscy jednak tak pozytywnie reagują na wprowadzenie czasu letniego. Ponad 1/3 respondentów (36%) nie odczuwa żadnych skutków tej zmiany – deklaruje tak 40% mężczyzn wobec 32% kobiet. Natomiast negatywny wpływ przesunięcia wskazówek o godzinę do przodu zauważa aż 1/4 Polaków. Widać tutaj znaczące różnice w podziale na płeć ankietowanych osób – wśród pań ten odsetek wynosi aż 30%, a u panów zaledwie 19%.

Wybici z cyklu dobowego

Z badania wynika, że prawie 50% osób, które źle znoszą zmianę czasu, ma problem z przestawieniem godzin snu na nowe (47%) – za szybko robią się senni, a rano mają problem z pobudką. Dodatkowo 41% z tej grupy deklaruje problemy z zasypianiem, 39% jest senna w ciągu dnia (45% u kobiet i 30% u mężczyzn), a 35% ma gorsze samopoczucie. Respondenci narzekają też, że przez przestawienie zegarków mają kłopoty z koncentracją (22% z nich), są osłabieni (19%) oraz cierpią na bezsenność (17%). Znaczną niedogodnością jest także czas potrzebny na przystosowanie się do nowego rytmu.

– Połowa osób odczuwających negatywne skutki zmiany czasu uważa, że ich organizm potrzebuje maksymalnie tygodnia na dostosowanie się, z czego 17% z nich zajmuje to 1-3 dni, a 33% – 4-7 dni. Przez ten pierwszy tydzień wprowadzania nowego rytmu pracodawcy powinni być dla nas bardziej wyrozumiali. Zresztą my dla samych siebie też – możemy gorzej się czuć, być bardziej senni czy mniej efektywni niż zazwyczaj, co jest zupełnie naturalne. Zresztą kolejne 17% osób z tej grupy potrzebuje od 8 do 10 dób na dostosowanie się, kolejnych 15% – do dwóch tygodni, a pozostałym zajmuje to nawet dłużej. W szybszym i bardziej efektywnym przestawieniu się może nam pomóc smartwatch, który zbiera i analizuje najważniejsze dane, dotyczące naszego snu. I na tej podstawie podpowiada nam co należy zrobić, żeby spać lepiej – mówi Dorota Rakowska, Marketing Director w Huawei CBG Polska.

Jak przestawić się na nowy czas?

Jak sobie najlepiej poradzić ze zmianą czasu, aby zminimalizować jej negatywne skutki? Warto w tym czasie szczególnie zadbać o poprawę jakości snu. Dzięki temu będziemy mieć więcej energii i lepsze samopoczucie. Co możemy zrobić? Starać się kłaść wcześniej do łóżka – według specjalistów 6 godzin snu to minimum dla dorosłego człowieka.

Phoca PDF

– Przede wszystkim warto dbać o regularne godziny snu każdego dnia, a nie jedynie podczas zmiany czasu. Regularne, czyli bez rozbijania pór wstawania o więcej niż godzinę! Tymczasem wiele osób w weekend wstaje o 10, podczas gdy w tygodniu wstają o 6:30. Czyli sobie ten rytm okołodobowy rozregulowują i budzą w innej strefie czasowej – np. w Indiach, gdzie latem jest 3,5h różnicy. Ponieważ przechodząc na czas letni przestawiamy zegarki zaledwie o godzinę, znajdujemy się na granicy zaburzenia rytmu dobowego. Dlatego wiele osób nie odczuwa negatywnych skutków. A ci, którzy odczuwają mogą po prostu tych kilka dni poczekać aż organizm sam się przystosuje lub trochę mu pomóc – mówi Mateusz Majchrzak.

W jaki sposób? Ekspert radzi, aby nasze wewnętrze zegary zacząć stopniowo przestawiać z kilku – kilkunastodniowym wyprzedzeniem. Czyli obudzić się szybciej o 15 minut niż dotychczas, po kilku dniach o kolejne 15 minut i tak 4 razy, aż bezboleśnie dojdziemy do zmiany czasu. Jeśli jest już za późno na stopniowe dostosowywanie, wówczas warto codziennie na przynajmniej 20 minut wystawiać się na ekspozycję światła dziennego z rana albo przed południem (w pochmurne dni też).

– Światło dzienne to najsilniejszy regulator naszego rytmu okołodobowego, więc im więcej go złapiemy każdego dnia, tym szybciej nastawimy nasz wewnętrzny zegar. I jeszcze jedno: nie dosypiajmy w weekend, bo wtedy znowu nasze zegary wewnętrzne wracają do starych godzin i w poniedziałek musimy się bardziej męczyć – dodaje Mateusz Majchrzak.

Źródło: IP

Phoca PDF