

Brak słońca odbija się na jakości naszej pracy?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 17, listopad 2016 23:00

Dawid Kulpa

Odsłony: 1326

Zimą, wraz z krótszym dniem spada nasze poczucie szczęścia i stajemy się znacznie bardziej podatni na stres. Brak słońca powoduje, że jesteśmy ospali, zmęczeni i najchętniej nie wychodzilibyśmy z łóżka – a co z naszymi obowiązkami? Wychodzi na to, że brak słońca odbija się na naszej produktywności. Jak sobie z tym poradzić?

Spora część naszego społeczeństwa wychodzi z domu, kiedy jest jeszcze szaro i kończy pracę lub zajęcia na uczelni, gdy zaczyna robić się zmierzch. Powinniśmy mieć na uwadze, że brak dziennego - słonecznego światła wywołuje spadek poziomu hormonów szczęścia: serotoniny i endorfiny, a do tego zwiększa się poziom hormonu melatoniny, który wytwarza organizm głównie w nocy (po zmroku), kiedy człowiek śpi. Melatonina uspokaja i pozwala odpocząć. Dzięki mniejszej ilości słonecznego światła dochodzi do jej produkcji także w ciągu dnia. Proces ten jest jeszcze bardziej napędzany poprzez niski poziom Witaminy D, którego głównym źródłem jest słońce.

Czym zastąpić słoneczne promienie?

- Ile się tylko da bywajmy na dworze.
- Zaplanujmy weekendowy wyjazd w góry (promienie słońca odbijające się od śniegu dają mocniejsze natężenie światła).
- Korzystajmy z diety bogatej w witaminę D: tłuste ryby, łosoś, sardynka, makrela, produkty mleczne, jajka.
- Kupmy dodatkowe lampy do domu, mocniejsze żarówki do pracy (ma być jasno i pozytywnie).
- Rankiem otaczajmy się jak największą ilością światła.
- Ruszajmy się, ćwiczymy, uprawiajmy sport.

Uwaga

Solarium wcale dobrze nie zastępuje letnich promieni, działa wręcz negatywnie na nasz organizm, toteż zrezygnujmy z tej formy sztucznego „nasłoneczniania” ciała.