

Jak poradzić sobie ze zmianą czasu, by nie odbijała się na naszym zdrowiu?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 27, październik 2023 14:41

Alicja Cisowska

Odśrody: 1408

Jak co roku przyszła pora zmiany czasu na zimowy. Z 28 na 29 października około jedna czwarta światowej populacji przestawia swoje zegary. I chociaż robimy to od ponad 200 lat, a jesienna zmiana czasu wydaje się przyjemniejsza, bo śpimy o godzinę dłużej, to nasze organizmy nadal się do tego nie przystosowały. Każda zmiana czasu oznacza rozregulowanie naszego zegara biologicznego, obniżenie samopoczucia i kłopoty ze snem. Te problemy są na tyle odczuwalne i powszechne, że 79% Polaków opowiedziało się za likwidacją zmienności i utrzymaniem tylko jednego czasu – letniego. Jednak, póki co, do takiego ujednoczenia nie dojdzie.

Co możemy zatem zrobić, by uniknąć negatywnych konsekwencji zmiany czasu? Jakie urządzenie może nam pomóc w przestawieniu się na nowy rytm dobowy i jaka jest tu rola monitoringu snu? Radzi ekspertka z Polskiego Towarzystwa Badań nad Snem.

Wiele badań wskazuje, że sztuczna zmiana czasu ma szereg negatywnych konsekwencji, sprawiających, że rozpoczynamy czas jesienno-zimowy w gorszej kondycji. Śpimy godzinę dłużej, lecz zaburzony zostaje rytm dobowy i szybciej robi się ciemno, co odbija się na jakości snu i samopoczuciu.

-W związku z odstępstwem od naszego zwykłego rytmu okołodobowego trudniej nam zasnąć o swojej stałej porze, możemy czuć się później nieco rozbitci, ospali, mieć problem z koncentracją uwagi, wykonywać nawet proste czynności z pewnego rodzaju spowolnieniem. Kolejnej nocy możemy starać się położyć zgodnie z zegarkiem, ale nasz wewnętrzny biologiczny zegar nie będzie się z nim zgrywał. Możemy doświadczyć trudności z zaśnięciem, problemów z przedwczesną sennością lub wybudzać się w nocy. O ile w obecnym niedosypiającym świecie dodatkowa godzina o poranku, którą „zyskujemy” jesienią po zmianie czasu pozwala nam zredukować deficyty snu i obudzić się już po wschodzie słońca, spowoduje wyłącznie wspomniane dolegliwości, o tyle „ubytek” godziny na wiosnę jest związany ze zwiększoną liczbą zawałów, udarów, wypadków komunikacyjnych i zwiększoną śmiertelnością ogólną danego dnia – mówi psychiatra lek. med. Magda Kaczor z Polskiego Towarzystwa Badań nad Snem.

Jak sobie pomóc?

Nie jesteśmy bezbronni w walce z pogorszeniem snu czy nastroju w wyniku zmiany czasu. Istotna jest dobra rutyna. Warto na przykład przygotować się na kilka dni przed przestawianiem zegarków, kładąc się spać nieco później, zaczynając od przesunięcia o 15 minut. Stopniowo można zwiększać ten czas do 30 i 45 minut. Zyskana godzina 29 października nie będzie więc takim szokiem dla organizmu. Ważne jest także wystawianie się na poranne światło, szczególnie gdy „doba słoneczna” w tym okresie jest coraz krótsza. Warto skorzystać ze słonecznych poranków – bo gdy będziemy wychodzić z pracy, będzie ciemno. Już 15 minut ekspozycji na poranne światło może pomóc w utrzymaniu rytmu dobowego.

-Obecnie mamy coraz więcej urządzeń, które mogą być pomocne w dostrojeniu się do zmian czasu. Obserwowanie na smartwatchu swojego rytmu okołodobowego i schematu snu może wspierać nas w przestrzeganiu jego higieny, utrzymywaniu regularnego rytmu okołodobowego, podpowiadać moment rozpoczynania rutyny okołosennej, tak, aby uniknąć problemów z zaśnięciem – mówi lek. med. Magda Kaczor.

Źródło: IP